



Rucola mit warmem Ziegenkäse

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

1 Bund Rucola

3 Lauchzwiebeln

LaSelva Aceto Balsamico

LaSelva Olivenöl extra vergine

Pinienkerne

Salz

frisch gemahlener Pfeffer

Ziegenkäse, z. B. ÖMA »weiße Ziegenkiste«

etwas Mehl

LaSelva Wiesenblütenhonig aus der Toskana

LaSelva Crema di Balsamico (Balsamessigcreme)

ZUBEREITUNG | **1** Rucola waschen und putzen, Lauchzwiebeln in feine Ringe schneiden. **2** Aus Aceto Balsamico und Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing zubereiten und über den Salat geben. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten und darüber verteilen. **3** Den Ziegenkäse in etwas Mehl wenden. In der Pfanne das Olivenöl erwärmen, den Käse darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Auf dem Salatbett mit etwas Wiesenblütenhonig aus der Toskana anrichten. Mit Crema di Balsamico großzügig garnieren.

ZUBEREITUNGSZEIT | Ca. 15 Minuten

NÄHRWERTE | Pro Portion: 1681 kJ; 402 kcal; 23 g E; 31 g F; 7,5 g KH