

Rucola-Linsen-Salat, Ziegenkäse, Süßkartoffel-Würfel

Für zwei Personen

Für die Süßkartoffelwürfel:

300 g Süßkartoffel 2 EL Pflanzenöl Meersalz

Für den Salat:

100 g Rucola 250 g gekochte Linsen 1 Knoblauchzehe

1 Zwiebel 20 g getrocknete Cranberries 2 EL Pflanzenöl

Meersalz Pfeffer

Für das Dressing:

1 Zitrone, davon Saft 2 TL mittelscharfen Senf 1 TL flüssiger Honig

5 EL heller Kräuteressig 6 EL Olivenöl Meersalz, Pfeffer

Für den Ziegenkäse:

4 Ziegenfrischkäsetaler 2 Crottin de Chavignol 20 g Mandelblättchen

2 TL flüssiger Honig Salz

Für die Garnitur:

10 Walnusskerne 1 EL flüssiger Honig Balsamicocreme

Für die Süßkartoffelwürfel: Den Backofen auf 220 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Süßkartoffel schälen und in 1x1 cm große, gleichmäßige Würfel schneiden. Würfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Süßkartoffel-Würfel mit Öl benetzen und mit Salz würzen. Anschließend für 20 Minuten im Ofen backen.

Für den Salat: Linsen in ein feines Sieb geben und mit kaltem Wasser waschen bis das Wasser klar wird. Anschließend gut abtropfen lassen. Rucola waschen, trockenschleudern und beiseitestellen. Zwiebel abziehen und in feine Streifen schneiden. Knoblauch ebenfalls abziehen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Nun Öl in einer Pfanne erhitzen, gepressten Knoblauch und Zwiebelstreifen hinzugeben und für ca. 5 Minuten anschwitzen. Linsen und Cranberries hinzugeben und für weitere 3 Minuten mitanschwitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rucola und Linsen-Zwiebel-Cranberry-Mischung miteinander vermengen.

Kurz vor dem Servieren das Dressing hinzugeben.

Für das Dressing: Alle Zutaten in eine Schüssel oder Tasse geben und zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Ziegenkäse: Backofen auf 50 Grad Ober-Unterhitze vorheizen. Mandelblättchen in einer Pfanne goldbraun rösten und leicht salzen. Anschließend aus der Pfanne nehmen und in eine große Schüssel füllen. Nun die Ziegenfrischkäsetaler durch die noch heißen Mandelblättchen drehen und sie so rundherum mit den Mandeln panieren. Ziegenfrischkäsetaler im Ofen bis zum Servieren warmhalten. Die Crottin de Chavignol quer halbieren, den Honig darauf verteilen und anschließend im Ofen unter der Grillfunktion oder mit einem Flambierbrenner gratinieren.

Für die Garnitur: Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Honig hinzugeben und Walnüsse darin karamellisieren. Anschließend auf einem Teller mit Backpapier geben und auskühlen lassen.

Rucola-Linsensalat auf die Teller verteilen, Süßkartoffelwürfel, zweierlei Ziegenkäse darauflegen, Walnusskerne über dem Salat verteilen und nach Geschmack mit Balsamico-Creme garnieren.

Ira Ferentschak am 08. März 2023