

Salat mit flambiertem Ziegen-Frischkäse

Zutaten

Für 2 Personen:

Für den Salat:

| | | |
|----------------|----------------|------------------------------|
| 50 g Kerne-Mix | 1 EL Honig | 100 g gemischte Salatblätter |
| bunte Sprossen | frische Kresse | |

Für das Dressing:

| | | |
|-----------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 2 EL heller Balsamico-Essig | 1/2 TL Honig | 1 Msp. gepresster Knoblauch |
| Salz, Pfeffer | 4 EL gutes Olivenöl | 1/2 Bio-Zitrone |

Für den flambierten Ziegenkäse:

| | | |
|--------------------|----------------------|-----------------------------|
| 10 Rosmarinnadeln | 2 kl. knackige Äpfel | 6 kl. Sch. Ziegenfrischkäse |
| 6 TL Rohrohrzucker | Mirabellenschnaps | |

Die Kerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Den Honig dazugeben und mit den Kernen gleichmäßig vermengen. Den heißen Crunch auf einem Teller abkühlen lassen. Den Salat waschen, trockenschleudern und mit bunten Sprossen und frischer Kresse auf den Tellern anrichten. Für die Salatsauce alle Zutaten in angegebener Reihenfolge miteinander verrühren und gleichmäßig über den Salat träufeln. Den Rosmarin waschen, fein hacken und beiseitestellen. Die Äpfel waschen, den Stängel entfernen und mit der Schale in 5mm dicke runde Scheiben schneiden. Sechs Apfelscheiben auf einen Teller legen und mit einer Ziegenfrischkäse-Scheibe belegen. Den Ziegenkäse jeweils mit 1 TL Rohrohrzucker bestreuen und mit etwas Mirabellenschnaps beträufeln.

Mit einem Bunsenbrenner den Zucker flambieren. Vorsicht, das geht ganz schnell! Zum Schluss mit den gehackten Rosmarinnadeln bestreuen. Den warmen Ziegenkäse mit den Apfelscheiben auf den Salat setzen.

Theresa Baumgärtner am 29. November 2020