

Vorspeisen

Feldsalat mit Ziegenkäse an Mangodressing

Zutaten:

- 125 g Feldsalat
- 2 EL Balsamico
- 100 g Ziegenkäse
- 1 Mango
- 1 EL Öl
- 1 TL Honig
- 2 EL Brühe
- 2 EL Pinienkerne
- 1 / 4 geriebener Ingwer
- 3 St. Kardamomkapseln
- Mehl
- Pfeffer

Zubereitung:

- Feldsalat putzen, waschen und trocken schütteln.
- Mango schälen und in kleine Stücke schneiden. Öl, Honig, Brühe, Ingwer, Balsamico und Mango pürieren und zur Seite stellen.
- Pinienkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten.
- Kardamomkapseln im Mörser zerstoßen. Ziegenkäse in 2 Scheiben schneiden und den Kardamom und den Pfeffer darauf verteilen. In Mehl wenden und in einer Pfanne mit etwas Öl kurz und heiß anbraten. Ziegenkäse in kleine Stücke schneiden.
- Salat mit den Pinienkernen vermengen und das Dressing darüber geben. Ziegenkäse auf dem Salat verteilen und servieren.

Eindeutige ID: #1056

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:52