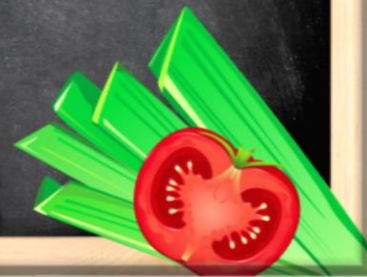


Ziegenkäse im Sesammantel auf Salat



Zutaten für 2 Portionen

Salat:

- 1 Rolle mittelalter Ziegenkäse
- Einige Blätter gemischte Blattsalate (z.B. Lollo Bionda, Lollo Rossa, Romanasalat, Feldsalat)
- 20 g weißer Sesam
- 20 g schwarzer Sesam
- ½ Vollkornsemmel
- 1 Birne
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Option: Himbeeren zum Garnieren

Dressing:

- 1 TL Essig
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL flüssiger Honig



Zubereitung

1. Salat mit kaltem Wasser gut waschen und abtropfen.
2. ½ Vollkornsemmel in 0,5 cm große Würfel schneiden und in einer Pfanne mit 3 EL Öl bei mittlerer Hitze anrösten, bis sie schön knusprig sind.
3. Schwarzen und weißen Sesam in einem Schälchen vermengen.
4. Von der Ziegenkäserolle ca 3 fingerdicke Scheiben abschneiden, von beiden Seiten im Sesam wälzen und bei mittlerer Hitze in der Pfanne mit 1 EL Öl beidseitig anbraten.
5. Für die Marinade Essig mit Öl, Salz, Pfeffer und Honig gut verrühren und mit dem Salat vermischen.
6. Die Birne in Spalten schneiden.
7. Den Salat auf einem Teller anrichten, Birnenspalten und Croutons darauf verteilen und zum Schluss den Ziegenkäse darauflegen. Mit Himbeeren garnieren.

