

Sommerliche Salatbowl mit gebratenem Allgäuer Bergkäse g.U. und Honig



Zutaten:

Für 4 Personen:

- 8 x 50 g fester Bergkäse (z.B. Allgäuer Bergkäse g.U.)
- 250 g Rukola
- 250 g Cocktailtomaten
- Frühlingszwiebel, in Scheiben geschnitten
- 1 Knoblauchzehe, in Scheiben geschnitten
- Wer will: Nüsse, Granatapfelkerne



Dressing:

- Balsamico-Essig & Öl
- Apfelsaft
- grober Senf
- Petersilie
- Honig oder Zucker

Zubereitung

Rukola säubern und auf vier Bowls (Salatschälchen) verteilen.

In einer Pfanne Frühlingszwiebelröllchen und Knoblauchscheiben in Öl 1 Minute anbraten. Die halbierten Cocktailtomaten zugeben und 1 Minute anbraten. Mit 1 TL Honig beträufeln und mit 1 EL Essig ablöschen. Beiseitestellen.

In einen hohen Mixbecher 50 ml Apfelsaft, 4 EL Essig, 1 EL Senf, etwas Petersilie und 4 EL Öl geben und alles fein mixen. Mit dem Dressing den Rukola beträufeln. Cocktailtomaten auf dem Salat verteilen.

Eine antihafbeschichtete Pfanne erhitzen. Dann die Käsestücke (ohne Öl) von jeder Seite 30 Sekunden anbraten. Sofort herausnehmen und auf dem Salat anrichten. Mit etwas Honig beträufeln, mit Nüssen und Granatapfelkerne bestreuen.

Dazu geröstetes Brot reichen.