

# Salat mit Ziegenfrischkäse

Zutaten | 4 Portionen

600 g	frischer Blattsalat der Saison z.B. Feldsalat, Spinat-Salat, Romanasalat, Kopfsalat
1	Avocado
150 g	Brokkoli
2	rote Zwiebeln
200 g	Heidelbeeren
3 EL	Olivenöl
3 EL	Weißweinessig
1 TL	Senf
1 TL	Honig
	Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g	Ziegenfrischkäse

Zubereitungszeit: 20 Min.

## Zubereitung:

- Salat putzen und waschen. Wenn nötig die Blätter etwas klein zupfen.
- Avocado halbieren, den Kern entfernen, schälen und in Würfel schneiden.
- Brokkoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen und kurz in kochendem Wasser blanchieren.
- Zwiebeln abziehen, halbieren und in feine Ringe schneiden.
- Heidelbeeren waschen und trockentupfen.
- Alle Zutaten in eine große Salatschüssel geben.
- Öl, Essig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über dem Salat verteilen. Alles vorsichtig vermengen.
- Ziegenfrischkäse über dem Salat verteilen und servieren.
- Dazu schmeckt Lachsfilet aus dem Ofen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 362 g

## Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
246 kcal	15,3 g	10,8 g	11,7 g	131 mg