



Rucolasalat mit Ziegenkäse und Croûtons

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------|------------|
| Toastbrot | 4 Scheiben |
| Thymian, frisch | 10 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Butter | 4 EL |
| Salz | |
| Rucola | 300 g |
| Ziegenkäserolle | 200 g |
| Senf | 1 TL |
| Honig | 1 TL |
| Olivenöl | 3 EL |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |
| Pfeffer, weiß | |

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Toastbrot entrinden und würfeln. Thymian waschen und trocken schütteln. Knoblauch mit einem Messer platt drücken.
2. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe schmelzen und Toastbrotwürfel mit Thymian und Knoblauch ca. 5 Min. goldbraun rösten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen und salzen.
3. Rucola waschen und abtropfen lassen. Ziegenkäse in Scheiben schneiden und grob würfeln.
4. In einer Schüssel Senf mit Honig, Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken. Rucola, Ziegenkäse und Croûtons in der Schüssel mit dem Dressing vermengen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 500 kcal |
| Kohlenhydrate | 40 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 5 g |
| Fette | 30 g |