



Ziegenkäsenocken auf nussigem Feldsalat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Eier	2 St.
Ziegenfrischkäse	250 g
Hartweizengrieß	50 g
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Feldsalat	150 g
Walnusskerne	60 g
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Senf	1 TL
Honig	1 TL
Olivenöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, großer Topf mit Deckel, mittlere Pfanne

1. Eier trennen, Eigelb in eine Schüssel geben und mit Ziegenfrischkäse, Grieß und Mehl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und ein wenig Muskat würzen. Die Grießmasse im Kühlschrank abgedeckt für ca. 20 Min. ziehen lassen.
2. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett bei niedriger Stufe anrösten, abkühlen lassen und grob hacken.
3. In einer Schüssel Balsamicoessig, Senf, Honig, Salz und Pfeffer verquirlen, Öl tröpfchenweise untermischen.
4. Einen Topf mit ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und die Hitze auf die niedrigste Stufe bringen. Für die Käsenocken mithilfe von 2 Esslöffeln ca. 12 Nocken abstechen und in das heiße Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. darin garen.
5. Die Nocken aus dem Wasser schöpfen und abtropfen lassen. In einer Schüssel Salat mit Dressing vermischen. Den Salat auf einem Teller anrichten, Ziegenkäsenocken auf den Salat setzen und mit Walnüssen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	488 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	23 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	37 g