

RAUKESALAT mit Ziegenkäse und Kirschen

Zutaten
(für 4 Portionen)
125 g Rauke
1 Radicchio (ca. 100 g)
100 g Ziegenfrischkäse
200 g Süßkirschen
3 EL Albaöl
3 EL Portwein
2 EL Rotweinessig
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
4 dünne Scheiben Parmaschinken

Zubereitung
Rauke putzen und waschen. Radicchio halbieren und in Streifen schneiden. Den Ziegenfrischkäse in ca. 2 cm breite Scheiben schneiden. Kirschen waschen, entsteinen und halbieren.
Albaöl, Portwein, Essig und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Die Kirschen hinzufügen und etwa 20 Minuten marinieren lassen.
Rauke, Radicchio, Parmaschinken und Ziegenfrischkäse dekorativ auf einer Platte oder in einer Schüssel anrichten und gleichmäßig mit dem Dressing beträufeln.

Nährwertinformation für eine Portion:
212 kcal | 14 g Fett | 6 g Eiweiß | 14 g Kohlenhydrate | 22 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegetarisch

Albaöl®