

Mein Stück Natur.



Bohnensalat mit Ziegen-Camembert

Vorspeise | Hauptgericht

ZUTATEN

1 Dose weiße Bohnen
1 kleine Mango
100g Heidelbeeren
100g Rucola
Optional 1-2 Lauchzwiebeln
2 Ziegen-Camembert
50g Nussmischung
Salz, Chilipulver

Dressing:

1 EL Honig
2 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
1 EL Senf
3 EL Wasser
Getrocknete Wildkräuter

ZUBEREITUNG

ca. 25 min

ZUBEREITUNG

Die Ziegenkäse aus der Folie nehmen und auf ein Backblech mit Backpapier setzen.

Kreuzförmig einritzen und mit etwas Honig bepinseln. Bei 170 Grad Umluft 15-20 Minuten backen.

Rucola waschen, Mango schälen und würfeln und die Bohnen abgießen, gründlich abspülen und etwas abtropfen lassen. Die Zutaten für den Salat in einer Schüssel vermengen. Die Nüsse in einer Pfanne ohne fett nur mit etwas Salz und Chili 2-3 Minuten rösten

Die Zutaten für das Dressing mit einer Gabel verquirlen und ggf mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat damit marinieren und alles gut vermengen.

Den fertig gebackenen Ziegencamembert aus dem Ofen nehmen und die Ecken „aufklappen“. Die gerösteten Nüsse in die Mitte geben und nach Belieben mit Honig beträufeln. Salat auf 2 Teller verteilen und darauf den Ziegenkäse platzieren



Guten
appetit!