



2B

Vegetarian

## Salat mit Ziegenkäse, Pfirsich und Honig-Senf-Dressing



Zubereitungszeit  
20 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Pinienkerne in einer Pfanne goldbraun rösten und beiseite stellen. Das Dressing zubereiten, indem Honig, Senf und Olivenöl in einer kleinen Schüssel gut miteinander vermischt werden. Mit etwas Pfeffer nachwürzen. Salat, Gurke und Pfirsich auf einer tiefen Schüssel verteilen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Mit den gerösteten Pinienkernen abschließen und mit dem Dressing besprenkeln.

### Zutaten

- ☐ 90-100 g frischer Ziegenkäse
- ☐ 50 g Salat
- ☐ ½ Gurke in Stücken
- ☐ 1 Pfirsich in Spalten
- ☐ 1 EL Pinienkerne
- ☐ 1 TL Honig
- ☐ 1 TL feiner Senf
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 465 kcal |
| Kohlenhydrate | 18 g     |
| Fett          | 33 g     |
| Ballaststoffe | 3 g      |
| Eiweiß        | 19 g     |