



# LAUFEN À LA CARTE

Rezepte für Genuss ohne Reue

## Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse

### Zutaten für 4 Personen

250 g	verschiedene Blattsalate (z.B. Feldsalat, Eichblattsalat, Lollo Bianco)
200 g	Schafskäse
12	frische, kleine Champignons
50 g	gemahlene Mandeln
8 EL	Walnussöl
6 EL	Apfelessig
4 EL	Olivennöl
1	Mango
1	Ei
1	kleine Avocado (möglichst Sorte „Hass“)
1 Bund	Schnittlauch
1 TL	Ahornsirup
	schwarzer Pfeffer, Kräutermeersalz

### So wird's gemacht

Den gewaschenen Salat in mundgerechte Stücke pflücken und dekorativ auf vier Teller verteilen. Die Mango und die Avocado schälen, in dünne Scheiben schneiden und zu dem Salat geben. Die in Scheiben geschnittenen Champignons ebenfalls auf den Tellern verteilen. Schafskäse in nicht zu kleine Würfel schneiden. Das Ei verquirlen, die Schafskäsewürfel darin wenden, danach kräftig in den gemahlenden Mandeln panieren. Die Würfel in dem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne bei geringer Hitze braten, bis die Panade knusprig ist und etwas Farbe angenommen hat. Die Schafskäsewürfel auf den Salat geben. Den geschnittenen Schnittlauch ebenfalls verteilen. Aus dem Essig, Walnussöl, dem Ahornsirup, dem Pfeffer und

Salz eine Soße rühren und den Salat damit anrichten. Dazu passt frisches Vollkornbaguette oder Ciabatta.

*Guten Appetit!*

### *Deshalb schmeckt's besonders gut*

*Avocados haben einen Fettgehalt von über 20 Prozent, interessant ist die Fettsäurezusammensetzung, die mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren dem Muster des Olivenöls sehr ähnlich ist. Zudem liefern Avocados Beta-Karotin und B-Vitamine, wie B6, Biotin und Pantothensäure. B-Vitamine werden in jeder Körperzelle benötigt. Da sie, mit Ausnahme von B12, nicht im Körper gespeichert werden können, müssen sie regelmäßig mit der Nahrung zugeführt werden.*

# Bunter Salat mit gebratenem Schafskäse

