

Sommersalat mit Ziegenkäse und Johannisbeeren

Sommerzeit, Beerenzeit – und ich liebe sie. Ich nutze jede Gelegenheit, um Erdbeeren, Johannisbeeren oder Himbeeren zu essen. Da man aber nicht den ganzen Tag Beerenkuchen und -desserts essen kann, müssen neue Rezepte her. Und tatsächlich schmecken sie auch superlecker in herzhaften Gerichten, zum Beispiel in einem leckeren Sommersalat. Probiert es selbst aus:

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 1 Ziegenkäserolle (180 g)
- 150 g Rucola
- 200 g Johannisbeeren
- 1 Gurke
- 30 g Mandeln, gehobelt
- 3 EL Olivenöl
- 4 EL Balsamicoessig
- Salz, Pfeffer
- Zucker/Süßstoff
- Zitronensaftkonzentrat



So geht's:

Die Ziegenkäserolle schneidet ihr in etwa zwölf gleich dicke Scheiben. Legt sie auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech und schiebt sie bei 220 Grad Ober-/Unterhitze auf die oberste Schiene in den Backofen. Sie sollen leicht anschmelzen und ein kleines bisschen braun werden. Die Mandelscheiben gebt ihr ohne Fett in eine Pfanne und bräunt sie kurz an.

Der Rucola, die Johannisbeeren und die Gurke werden gut gewaschen und etwas abgetupft. Die Gurke teilt ihr längs und schneidet sie in halbe Scheiben. Verteilt sie und den Rucola gleichmäßig auf zwei Salatschüsseln. Von den Johannisbeeren legt ihr fünf volle Rispen beiseite. Die restlichen Johannisbeeren verteilt ihr ebenfalls. Mit einer Gabel löst ihr sie von den Zweigen: Zweig oben anfassen und mit einer Gabel einfach nach unten abstreifen.

Die übrigen Johannisbeeren gebt ihr ohne Stiel in eine Kaffeetasse. Zerdrückt sie mit einer Gabel. Verrührt den Brei mit Essig, Öl, je einem Spritzer Zitronensaft und Süßstoff (oder einem TL Zucker), Salz und Pfeffer. Schmeckt die Soße ab.

Verrührt den Salat mit den Mandeln sowie der Salatsoße und gebt zum Schluss die Ziegenkäsescheiben, die inzwischen fertig sein sollten, oben drauf. Als Beilage könnt ihr Baguette dazu reichen.

Info:

Beeren allgemein sind eine richtige Vitaminbombe. Die roten Johannisbeeren kommen auf etwa 40 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm (zum Vergleich: Orangen haben 45 Milligramm). Die schwarzen sogar auf ganze 180 Milligramm. Mir persönlich schmecken aber die roten viel besser. Und dabei haben sie nur 33 Kalorien, also nur gut die Hälfte von zum Beispiel Cola.

Außerdem enthalten Johannisbeeren sekundäre Pflanzenstoffe, die antioxidativ und gefäßschützend wirken sollen, also unter anderem gegen das Altern und verschiedene Krankheiten wie Krebs wirken. Darüber hinaus sind sie reich an Eisen, Calcium, Magnesium, Kalium und Ballaststoffen.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 480 kcal
- Protein: 23 g
- Kohlenhydrate: 11 g
- Fett: 37 g