

Fleischlos – Dekorativ

Nüsslisalat mit Frischkäseballchen

100 g Salat, 100 g Nüsslisalat, 100 g Doppelrahmfrischkäse
 2 Esslöffel Weissweinessig, 1 Teelöffel Orangen- oder Zitronensaft, 1 Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer, 5 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl



Vorspeise wie vom Profi Diese Frischkäseballchen sehen nicht nur gut aus, sondern befördern den Nüsslisalat auf Anhieb in eine höhere kulinarische Liga!

Zutaten für 2 Personen

Salat:

50 g Kürbiskerne

100 g Nüsslisalat

100 g Doppelrahmfrischkäse

Sauce:

2 Esslöffel Weissweinessig

1 Teelöffel Orangen- oder Zitronensaft

1 Teelöffel Senf

Salz, Pfeffer

5 Esslöffel Oliven- oder Rapsöl

Küchengeräte:

Bratpfanne

Schneidebrett

Grosses Messer

Kleiner Teller

Abtropfsieb

Teelöffel

Salatschüssel

Schwingbesen

Zeitaufwand:

Frischkäseballchen: 10 Minuten

Salat: 10 Minuten

Die Vorbereitungen

- 1 Die Kürbiskerne in eine trockene Bratpfanne geben und unter gelegentlichem Wenden leicht rösten (A).
- 2 Die Kürbiskerne grob hacken und in einem kleinen Teller bereitstellen (B).
- 3 Den Nüsslisalat waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen (C).

Die Zubereitung

- 4 Aus der Frischkäsemasse mit Hilfe von 2 Teelöffeln kleine Ballchen formen. Jedes Ballchen sofort in den Kürbiskernen wälzen (D). Kühl stellen.
- 5 In einer Salatschüssel Essig, Orangen- oder Zitronensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Öl mit dem Schwingbesen zu einer sämigen Sauce rühren (E).
- 6 Unmittelbar vor dem Servieren den Nüsslisalat mit der Sauce mischen (F). In 2 tiefen Tellern anrichten. Mit den Frischkäseballchen garnieren.

Tipp Nüsslisalat gibt es beim Grossverteiler bereits fertig gerüstet und gewaschen zu kaufen!

Pro Portion 9 g Eiweiss,
 50 g Fett, 3 g Kohlenhydrate;
 515 kKalorien oder 2157 kJoule

Purinarm

