

# Breznsalat mit Ziegenfrischkäse-Bällchen

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten & Transport

Vegetarisch Klimaheld Viel Gemüse 30 – 40 Minuten • 677 kcal • Tag 3 kochen



Ziegenfrischkäsetaler



Laugenstange



mittelscharfer Senf



Honig



Kopfsalat



Champignons



rote Zwiebel



Karotte



Worcester Sauce



Petersilie glatt



Schnittlauch



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Weißweinessig\*, Olivenöl\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 große Schüssel, 2 kleine Schüsseln und 1 Gemüsereibe

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Ziegenfrischkäsetaler <b>7)</b>	100 g	200 g	200 g
Laugenstange <b>15)</b>	2	3	4
mittelscharfer Senf <b>9)</b>	10 ml	15 ml**	20 ml
Honig	20 g	28 g	40 g
Kopfsalat <b>DE</b>	0,5**	0,75**	1
Champignons	150 g	225 g	300 g
rote Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	1	1	2
Worcester Sauce	8 ml	8 ml	16 ml
Petersilie glatt/Schnittlauch	10 g	10 g	10 g
Öl*, Weißweinessig*, Olivenöl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 470 g)
Brennwert	608 kJ/145 kcal	2834 kJ/677 kcal
Fett	7,93 g	37,01 g
– davon ges. Fettsäuren	2,30 g	10,75 g
Kohlenhydrate	13,37 g	62,35 g
– davon Zucker	4,03 g	18,81 g
Eiweiß	4,57 g	21,32 g
Salz	0,515 g	2,402 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **9)** Senf **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **EG:** Ägypten



## Gemüse schneiden

**Ziegenfrischkäsetaler** bis zur Verwendung in Schritt 5 im Kühlschrank lassen.

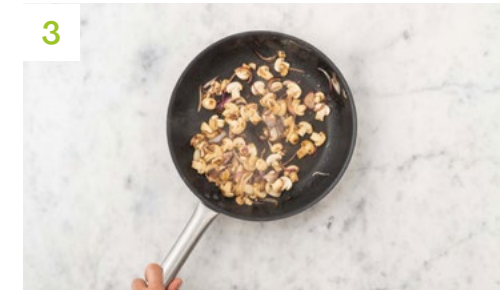
**Champignons** in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. **Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Streifen schneiden.

**Laugenstangen** in ca. 1 x 1 cm dicke Würfel schneiden.



## Laugencroûtons zubereiten

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen und **Laugencroûtons** hinzufügen. **Croûtons** für 4 – 6 Min. unter regelmäßigem Rühren anbraten, bis sie goldbraun gebraten sind. **Croûtons salzen\*** und **pfeffern\***, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



## Champignons anbraten

Erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Zwiebel** und **Champignons** hinzufügen und für 3 – 4 Min. anschwitzen.

**Gemüse** mit der **Worcester Sauce** ablöschen und weitere 1 – 2 Min. anbraten. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Champignons** bis zum Anrichten in der Pfanne lassen und etwas abkühlen lassen.



## Dressing zubereiten

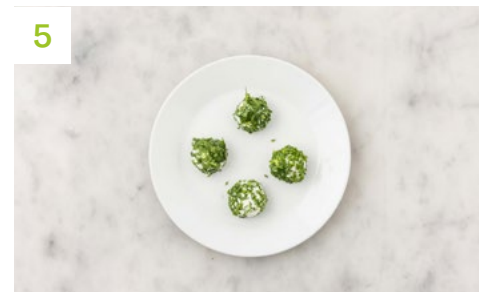
In einer großen Schüssel **Honig** und **Senf** miteinander verquirlen.

2 EL [3 EL | 4 EL] **Olivenöl\***, 2 EL [3 EL | 4 EL]

**Wasser\*** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig\*** hinzufügen und verrühren. **Dressing** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Karotte** schälen und zu dem **Dressing** in die Schüssel raspeln.

Blätter vom halben [zwei Drittel | ganzen] **Kopfsalat** abtrennen und in mundgerechte Stücke zupfen.



## Für die Ziegenfrischkäsebällchen

**Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.

**Petersillie** fein hacken. Jeweils in eine kleine Schüssel geben.

**Ziegenfrischkäsetaler** halbieren und mit leicht angefeuchteten Händen zu Bällchen formen.

Die Hälfte der Bällchen in **Schnittlauchröllchen** wenden, die andere Hälfte in **Petersillie** wenden.



## Anrichten

**Salat** und restliche **Kräuter** in die große Schüssel aus Schritt 2 geben und mit dem **Dressing** marinieren.

**Salat** auf Teller verteilen und mit dem **Champignon-Zwiebel-Mix** und **Laugencroûtons** toppen. Die **Ziegenfrischkäsebällchen** auf dem **Salat** anrichten.

**Guten Appetit!**