



Gemüsesalat mit Ziegenfrischkäse

und cremigem Basilikumdressing



ca. 35min



3-4 Personen

Dieser herbstlich-farbenfrohe Gemüsesalat ist nicht nur ein echter Gaumenschmaus, sondern auch ein richtiger Hingucker: Pastinake, Karotte und hübsche Rote Bete passen farblich einfach hervorragend zum frischen Feldsalat, und geschmacklich ergänzen sie sich wunderbar mit knusprigen Croûtons aus Vollkornpitabrot und einem cremigen Dressing aus Knoblauch, Tomate, Basilikum - und feinstem Ziegenfrischkäse! Herrlich!

- 3 Pastinaken
- 2 Karotten
- 2 Rote Beten
- 2 Tomaten
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Packung Vollkornpitabrot ¹
- 20g Basilikum
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 100g Feldsalat

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 643kcal, Fett 35.2g,
Kohlenhydrate 55.0g, Eiweiß 20.6g



1. Gemüse schneiden

A glass of orange juice with a wooden spoon and a metal straw. The glass is filled with orange juice and has a wooden spoon resting on the rim. A metal straw is also visible. The background is a light-colored surface.

Die **Tomaten** und den **Knoblauch** aus dem Ofen nehmen, den **Knoblauch** vorsichtig schälen. Das **Basilikum samt Stängeln** grob schneiden. **3/4 des Ziegenfrischkäses** in ein hohes Gefäß geben, den **Knoblauch**, die **Tomatenhälften**, das **Basilikum**, 2TL Honig, 2TL hellen Essig sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer hinzufügen und mit einem Stabmixer zu einem cremigen **Dressing** pürieren.



2. Gemüse backen

A photograph of a metal baking tray containing a variety of roasted root vegetables. The tray is filled with long, thin sticks of orange carrots, pale yellow parsnips, and dark purple beets. Some vegetables are whole, while others are cut into smaller pieces. The tray shows signs of use, with some food residue and oil visible on the surface.

Das **Wurzelgemüse** aus dem Ofen nehmen und neben dem **Feldsalat** auf Tellern anrichten. Die **Pitabrotstücke** auf dem Backblech verteilen, mit 1EL Olivenöl vermengen und in 3-5Min. zu knusprigen **Croûtons** backen.



3. Pitabrote schneiden

A top-down view of a bowl of roasted vegetable and chickpea salad. The salad includes roasted orange carrots, purple beets, chickpeas, and croutons, topped with fresh green arugula and white cheese. A small bowl of dressing and a glass of green juice are on the side.

Die **Croûtons** auf dem **Gemüse** und dem **Feldsalat** verteilen. Den **Gemüsesalat** mit dem **Dressing** beträufeln und mit dem **restlichen Ziegenfrischkäse** garniert servieren.