



## Ziegenkäse auf Schwarzkohl-Linsen-Salat

mit Roter Bete und Rauchmandelöl



ca. 20min



2 Personen

Schwarzkohl, oder Cavolo Nero, ist der italienische große Bruder vom hiesigen Grünkohl. Er besticht vor allem durch seine dunkle Farbe - daher der Name - und seinen kräftigen, leicht süßlichen Geschmack. Heute überzeugt er uns als rohe Gemüseeinlage in einem lecker-aromatischen Linsensalat mit Rote Bete, Kapern, frischen Kräutern, Zitrone und Rauchmandeln samt im Ofen gebackenem Ziegenkäse als cremiges Topping. Mmmmh!



- 1 Knoblauchzehe
- 25g Rauchmandeln <sup>15</sup>
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 200g Schwarzkohl
- 1 Ziegenkäserolle <sup>7</sup>
- 1 Dose Linsen
- 1 Schalotte
- 1 Packung Kapern
- 10g Koriander & Petersilie
- 250g Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Zitrone

- 1EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne
- Zitruspresse
- Sieb

**Allergene**  
Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 758kcal, Fett 44.6g,  
Kohlenhydrate 51.1g, Eiweiß 31.4g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Rauchmandeln** grob hacken und mit dem **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 3EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. goldbraun anbraten. Die **1/2 des Kreuzkümmels** ca. 30Sek. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Mandelöl** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zu dem **Schwarzkohl** geben. Die **Schalotte** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Kapern** und die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden. Die **Schalotten**, die **Kapern** und **3/4 der Kräuter** ebenfalls zu dem **Schwarzkohl** geben.



Die **Schwarzkohlblätter** von den harten Stängeln befreien und in ca. 1,5cm breite Streifen schneiden, dann 1 kräftige Prise Salz 1-2Min. in den **Kohl** einmassieren.



Die **Rote Bete** in ein Sieb abgießen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Mit dem **Schwarzkohl** vermengen. **Tipp:** Da **Rote Bete** stark färbt, beim Verarbeiten am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen.



Den **Ziegenkäse** in 8 gleich große Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. 1 EL Honig mit 1 TL Wasser verrühren und gleichmäßig auf den **Käsetalern** verteilen. Den **Käse** auf der oberen Schiene 2-4 Min. leicht goldbraun backen, anschließend ohne Hitzezufuhr im Ofen warm halten.



Die **Zitrone** halbieren und **eine Hälfte** auspressen. Den **Salat** mit dem **Zitronensaft** und dem **Mandelöl** vermengen. **Nach Geschmack mit mehr Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer würzen. Den **Salat** auf Teller verteilen, die **Käsetaler** darauf anrichten, mit den **restlichen Kräutern** garnieren und servieren.