



## Ziegenkäse auf Schwarzkohl-Linsen-Salat

mit Roter Bete und Rauchmandelöl



ca. 20min



3-4 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!

## Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 50g Rauchmandeln<sup>15</sup>
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 400g Schwarzkohl
- 2 Ziegenkäserollen<sup>7</sup>
- 2 Dosen Linsen
- 2 Schalotten
- 2 Packungen Kapern
- 20g Koriander & Petersilie
- 500g Rote Bete, vorgegart
- 1 unbehandelte Zitrone

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 44.4g, Kohlenhydrate 49.5g, Eiweiß 31.1g



### 1. Mandelöl zubereiten

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 mittelgroßen Pfanne mit 6EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 3Min. goldbraun anbraten. Den **Kreuzkümmel** ca. 30Sek.-1Min. mitbraten, dann die Pfanne vom Herd nehmen. Das **Mandelöl** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Linsen hinzufügen

Die **Linsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und zu dem **Schwarzkohl** geben. Die **Schalotten** 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.



### 2. Schwarzkohl vorbereiten

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



### 3. Käse backen

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



### 6. Salat verfeinern

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.