



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 ¹⁵
- 1 Päckchen Kreuzkümmel
- 400g Schwarzkohl
- 2 Ziegenkäserollen ⁷
- 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.



5. Rote Bete hinzufügen

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.



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 **Käsetalern** verteilen. Den **Käse** auf der oberen Schiene 2-4Min. leicht goldbraun backen, anschließend ohne Hitzzufuhr im Ofen warm halten.



6. Salat verfeinern

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.