



SOMMERSALAT MIT PFIRSICHEN

Zutaten

- 100 g Feta (Schaf)
- 4 EL Frischkäse (Ziege)
- 2 1/2 EL Olivenöl
- 1/2 TL Honig
- 1 TL Thymian
- 5 Walnüsse
- 150 g Rucola
- 100 g Feldsalat
- 1/2 Zucchini
- 1 Pfirsiche
- 1/2 EL Apfelessig
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Den Feta mit einer Gabel zerdrücken, mit dem Frischkäse, 1 TL Olivenöl und Honig zu einer Masse verrühren und mit Thymian verfeinern. Mit den Händen oder zwei Teelöffeln kleine Kugeln formen und diese für eine halbe Stunde im Gefrierfach kalt stellen.

Die Walnüsse halbieren und in einer Pfanne ohne Öl rösten.

Die Salate auf großen Tellern anrichten. Die Zucchini zu feinen Scheiben hobeln, die Pfirsiche in Spalten schneiden und über dem Salat verteilen.

Die Feta-Kugeln aus dem Gefrierfach nehmen und zusammen mit den Walnusshälften ebenfalls auf dem Salat verteilen.

Für das Dressing einfach Apfelessig, den Rest Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.



Rezeptvariation

Für die schnelle Variante den Feta nicht zu Kugeln verarbeiten sondern einfach zerbröseln auf den Salat streuen.

gesund + aktiv informiert

Echter Feta besteht aus Schafs- oder Ziegenmilch. Der Begriff „Feta“ ist in Deutschland seit 2002 geschützt.

