



VEGETARISCH

Mangold-Spargelsalat mit Ziegenkäse

05/2023 | Bildhinweis: Shutterstock

ZUBEREITUNG



Zu Beginn den Spargel waschen und die Enden abschneiden. Dann auf einem Backblech auslegen, mit Öl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Spargel bei 180 Grad, etwa 30 Minuten in den Ofen schieben.

Währenddessen Mangold, Basilikum, Tomaten und Himbeeren waschen und kleinschneiden. Anschließend die halbe Zwiebel schälen und in Ringe schneiden und den Ziegen-Weichkäse in vier Scheiben schneiden. Zwiebeln und Käse für die letzten zehn Minuten mit auf das Backblech in den Ofen legen.

Am Ende alles zusammen in einer Schale anrichten und oben drauf die Ziegenkäsetaler platzieren.

ZUTATEN



- 200 g Spargel (grün)
- 4 Scheiben Ziegen-Weichkäse
- 100 g Mangold
- 6 Blätter Basilikum
- 50 g Tomaten
- 5 Himbeeren
- ½ Zwiebel (rot)
- 2 Esslöffel Rapsöl
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Für wen Ziegenkäse nicht in Frage kommt, kann auch gerne zum Beispiel Schafskäse austesten. Wir empfehlen hierfür jedoch einen Weichkäse zu verwenden.

gesund + aktiv informiert

Ziegenkäse hat einen hohen Gehalt an Vitaminen, Thiamin und Niacin. Zudem ist er leichter verdaulich als andere Käsesorten und hat positive Auswirkungen auf unsere Darmflora.