

Salat "Das schnelle Schaf"

von Tatendrang · Rezept des Monats Februar



ZUTATEN

100 g Schafskäse · 200 g grüner Salat (Salatherzen) ·
100 g Kichererbsen (z. B. von Alnatura aus dem Glas) ·
80 g Cherrytomaten · 60 g Landgurken · 20 g Cashewnüsse
1 EL Olivenöl · Bio · Zitrone · 1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer · 2 TL Honig · Kräuter nach Wahl

ZUBEREITUNG

Den Salat und das Gemüse gut waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Schafskäse aus der Verpackung nehmen, abwaschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Die Kichererbsen in einem Sieb abseihen, nochmals gut abwaschen und abtropfen lassen. Danach den Salat in eine ausreichend große Schüssel geben und das Gemüse, die Nüsse, den Schafskäse sowie die Kichererbsen darauf verteilen. Nun das Salz, den Pfeffer und die Kräuter über den Salat geben.

In einem extra Behälter das Olivenöl, den Saft einer Zitrone und den Honig mit einem Schneebesen kräftig schlagen, bis ein sämiges Dressing entsteht. Das Dressing sogleich über den Salat geben und alles schön vermengen.

Dieser Salat lässt sich super einfach und schnell zubereiten und schmeckt herrlich südländisch.

Kleiner Tipp: getrockneter Oregano, Basilikum und Schnittlauch passen hervorragend zum Schafskäse.