



MEDITERRANER SALAT MIT SCHAFSKÄSE UND GERÖSTETEN BROTWÜRFELN

ZUTATEN

- ▶ 60 g Rucola
- ▶ 180 g Schafskäse
- ▶ 70 g Cocktailtomaten
- ▶ 30 g Pinienkern
- ▶ 80 g Roggenbrot
- ▶ 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 1 Knoblauchzehen
- ▶ etwas Meersalz
- ▶ 30 g Kürbiskerne
- ▶ 60 ml THOMY Mediterranes Kräuter dressing

ZUBEREITUNG

1. Rucola gründlich waschen und in einer Salatschleuder trockenschleudern.
2. Schafskäse in Würfel schneiden
3. Cocktailtomaten waschen und in Scheiben schneiden.
4. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten.
5. Roggenbrotscheiben entrinden und in kleine Würfel schneiden. In einer Pfanne Öl heiß werden lassen. Brotwürfel und eine angedrückte Knoblauchzehe in die Pfanne geben. Mit Salz würzen und goldbraun anbraten.
6. Rucola, Cocktailtomaten, Kürbiskerne, Pinienkerne und Schafskäse in zwei Schüssel geben. Das THOMY Mediterrane Kräuter-Dressing hinzugeben, die gerösteten Brotwürfel gleichmäßig über den Schüsseln verteilen und servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 24 g
Energie 667 kcal
Fett 52 g
Protein 26 g

🕒 13 Minuten

⊕ 2 Portionen

