

Feldsalat-Genuss mit Erdbeeren, Ziegenkäse und Walnüssen



Dieses Rezept vereint frische Zutaten zu einem leichten Salat, der für Genussmomente sorgt. Ihr kombiniert knackigen Feldsalat, saftige Erdbeeren, cremigen Ziegenkäse und aromatische Walnüsse. Die frischen Zutaten garantieren einen gesunden und ausgewogenen Salat, der sich ideal als Vorspeise oder leichte Hauptmahlzeit eignet.

Zutaten für 4 Personen Feldsalat

Zutaten:

- 150 g frischer Feldsalat
- 200 g frische Erdbeeren
- 120 g Ziegenkäse
- 50 g Walnüsse
- 3 EL neutrales Pflanzenöl
- 2 EL heller Balsamico-Essig
- Salz und Pfeffer

Vorbereitung:

- Wascht den Feldsalat gründlich und entfernt welke Blätter.
- Putzt die Erdbeeren, entfernt das Grün und schneidet sie in Scheiben.
- Schneidet den Ziegenkäse in kleine Würfel.
- Hackt die Walnüsse grob oder lasst sie in Stücken.
- Rührt das Dressing aus Öl, Balsamico-Essig, Salz und Pfeffer in einer kleinen Schüssel zusammen.

Zubereitung des Feldsalats mit Erdbeeren, Ziegenkäse und Walnüsse

1. Legt den gewaschenen Feldsalat in eine große Schüssel. Verteilt die Erdbeerscheiben gleichmäßig darüber.
2. Streut die Ziegenkäsewürfel auf den Salat und gebt die gehackten oder ganzen Walnüsse dazu. Sie sorgen für einen knackigen Biss und ein nussiges Aroma.
3. Gießt das vorbereitete Dressing über den Salat und vermischt alles vorsichtig, damit sich die Aromen gut verbinden.
4. Richtet den Salat direkt an oder stellt ihn für kurze Zeit in den Kühlschrank.



Alternativen zu Erdbeeren:

Alternativ zu Erdbeeren, die im März eventuell nicht in bester Qualität erhältlich sind, könnt Ihr andere saisonale Früchte und Gemüsesorten verwenden.

- **Äpfel** - Äpfel sind auch im März oft noch frisch erhältlich und lassen sich hervorragend in Salaten verarbeiten. Sie bringen eine süßsaure Note und einen knackigen Biss. Ihr könnt beispielsweise säuerliche Sorten wie Boskoop oder Elstar verwenden.
- **Birnen** - Birnen sind ebenfalls eine gute Wahl und bieten eine süße, saftige Textur, die gut mit Ziegenkäse und Walnüssen harmoniert.
- **Orangen** - Orangen können eine erfrischende, zitrusartige Säure und Süße hinzufügen. Sie betonen den Geschmack des Feldsalats und lassen sich gut kombinieren.
- **Granatäpfel** - Die Kerne des Granatapfels sind nicht nur optisch ein Genuss, sondern sie bringen auch einen frischen, leicht süßen Geschmack mit einer angenehmen Spritzigkeit. Diese Alternativen sind saisonal verfügbar und bringen ebenso interessante Texturen und Aromen in den Salat, während sie die saisonale Vielfalt im März berücksichtigen.

Einkauf & Lagerung:

Feldsalat:

- Kauft frischen Feldsalat idealerweise in gut sortierten Supermärkten, Bauernmärkten oder in Bio-Supermärkten.
- Lagert den Feldsalat im Kühlschrank in einer perforierten Plastiktüte, damit er lange frisch bleibt.
- Feldsalat ist reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Er stärkt Euer Immunsystem und unterstützt eine gesunde Verdauung.

Erdbeeren:

- Wählt reife, duftende Erdbeeren aus.
- Lagert die Erdbeeren im Kühlschrank und wäscht sie erst kurz vor der Zubereitung, um die Frische zu erhalten.
- Erdbeeren sind vollgepackt mit Vitamin C und Antioxidantien, schützen Eure Zellen und fördern das Immunsystem.

Ziegenkäse:

- Achtet auf hochwertigen Ziegenkäse, den Ihr beispielsweise in Feinkostläden findet.
- Lagert den Ziegenkäse im Kühlschrank und verbraucht ihn bis zum angegebenen Mindesthaltbarkeitsdatum.
- Ziegenkäse bietet hochwertiges Eiweiß und gesunde Fette, die zu einer ausgewogenen Ernährung beitragen.

Walnüsse:

- Frische Walnüsse erhaltet Ihr im Supermarkt oder Fachgeschäft.
- Lagert sie in einem luftdichten Behälter an einem kühlen, trockenen Ort, um das Aroma zu bewahren.
- Walnüsse enthalten Omega-3-Fettsäuren und Antioxidantien. Sie unterstützen die Herzgesundheit und liefern wertvolle Ballaststoffe.

Häufige Fragen zum Feldsalat mit Erdbeeren, Ziegenkäse und Walnüsse (FAQ):

- 1. Wie wasche ich den Feldsalat am besten?**
Spül ihn vorsichtig in kaltem Wasser und lass ihn in einem Sieb abtropfen.
- 2. Kann ich den Ziegenkäse auch ersetzen?**
Ja, du kannst Feta oder einen anderen milden Käse verwenden.
- 3. Wie lange sollten die Walnüsse geröstet werden?**
Etwa 2 bis 3 Minuten, bis sie duften.
- 4. Ist der Salat auch zum Mitnehmen geeignet?**
Ja, er schmeckt auch kalt und hält sich gut in einer Lunchbox.