

# RUCOLA-SALAT MIT GRATINIERTEM ZIEGENKÄSE



**Rucola-Salat** enthält viele **Bitterstoffe**, die die Aktivität von Leber, Gallenblase und Darm anregen und die Verdauung fördern.

Für weitere Bitterstoffe füge noch zusätzliche **Wildkräuter** hinzu, wie zum Beispiel **Löwenzahn** oder **Giersch**.

Auch **Granatapfelkerne** haben einen bitteren Geschmack und unterstützen die **Leber**. Zudem enthalten sie viele **Anti-Oxidantien** und sekundäre Pflanzenstoffe. Sie stärken die Abwehrkräfte und wirken anti-entzündlich.

Der gratinierte **Ziegenkäse** und die **Walnüsse** versorgen den Körper mit wichtigen Aminosäuren.

## Zutaten (für 1 Pers.):

- 1 Portion Rucola-Salat
- einige Wildkräuter, z.B. Löwenzahn
- 1 großes Stück Ziegenkäsetaler (oder 3 kleinere Taler)
- ca. 4 Cherry-Tomaten
- eine Handvoll Granatapfelkerne
- ca. 4 gehackte Walnüsse
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Aceto Balsamico (oder anderer Essig)
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- etwas Rosmarin (frisch oder getrocknet)
- 1 TL flüssiger Honig

## Zubereitung:

- den Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen
- den *Rucola-Salat* und die *Wildkräuter* waschen und abtropfen lassen
- die *Cherry-Tomaten* waschen und halbieren
- den *Ziegenkäsetaler* auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit etwas Honig und Rosmarin beträufeln
- ca. 3-5 Minuten backen, bis der Käse zu verlaufen beginnt
- für das **Dressing** den *Balsamico-Essig* mit dem *Senf* verrühren, salzen und pfeffern, dann mit dem *Olivenöl* vermengen
- das *Dressing* mit dem *Salat* vermengen und die *Walnüsse* darüber streuen
- anschließend den *Ziegenkäsetaler* auf den Salat geben und die *Granatapfelkerne* darauf verteilen

Besonders lecker ist die Kombination aus bitter, süß und sauer.