

Rezept

Beerensalat mit Ziegenfrischkäse

Ein Rezept von Beerensalat mit Ziegenfrischkäse, am 28.06.2026

Zutaten

30 g Zucker	30 g körnige Haferflocken
1 TL frisch gehackter Rosmarin	4 EL Maracujasmoothie
3 EL Apfelessig	1-2 TL Honig
6 EL Rapsöl	Salz
Pfeffer	1 kleiner Lollo rosso (oder 200 g Salatmix)
1 rote Zwiebel	150 g gemischte Beeren (z. B. Himbeeren, Brombeeren und Heidelbeeren)
150 g halbfester Ziegenfrischkäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

Zubereitung

1. Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Für die karamellisierten Haferflocken den Zucker in eine Pfanne geben und bei mittlerer bis starker Hitze hellbraun karamellisieren. Die Haferflocken und den Rosmarin dazugeben, alles mit einem Holzlöffel umrühren, bis die Haferflocken rundherum mit dem Karamell überzogen sind. Auf dem Backblech verteilen und abkühlen lassen, dabei die leicht abgekühlten Haferflockenhäufchen etwas auseinanderpflücken.
2. Für das Dressing den Smoothie mit Essig und 1 TL Honig in einer Schüssel verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Mit Salz, Pfeffer und dem übrigen Honig würzen.
3. Den Blattsalat putzen, zerpflücken, die Blätter waschen, trocken schleudern und nach Belieben in mundgerechte Stücke zupfen. Die Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Die Beeren verlesen, eventuell vorsichtig waschen und abtropfen lassen.
4. Den Blattsalat und die Zwiebel mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Mit einem Teelöffel kleine Portionen von dem Ziegenkäse abstechen und auf den Salat anrichten. Die Beeren und die Haferflocken darüberstreuen und den Salat servieren. Dazu passt geröstetes Steinofenbrot.