

Rezept

Bittersalat süß-sauer

Ein Rezept von Bittersalat süß-sauer, am 25.06.2026

Zutaten

1 rote Zwiebel	2-3 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
100 g Ziegenfrischkäse (Rolle)	3-4 EL Aceto balsamico
200 g Radicchio	100 g Rucola
150 g Baby-Blattspinat	1 EL Senf

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal, 14 g F, 7 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Große Früchte vierteln. Die Zwiebel schälen, halbieren und in schmale Streifen schneiden. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln darin anbraten. Mit den Pflaumen mischen, salzen und pfeffern. In einer Auflaufform unter den Backofengrill schieben und bei 220° etwa 5-7 Min. grillen, bis die Pflaumen Saft gezogen haben.
2. Den Ziegenkäse in 1 cm dicke Scheiben schneiden, zwischen den Pflaumen verteilen und schmelzen lassen. Mit 1 EL Balsamico beträufeln.
3. Inzwischen Radicchio, Rucola und Babyspinat waschen und putzen, in mundgerechte Stücke teilen. Aus Senf, übrigem Öl und Balsamico, Salz und Pfeffer ein cremiges Dressing rühren.
4. Die Salatblätter auf einer Platte anrichten, die Pflaumen mit dem Käse darauf verteilen. Den Saft mit dem Dressing mischen und über den Salat träufeln.