

Rezept

# Frühlingsalat mit Käsebällchen

Ein Rezept von Frühlingsalat mit Käsebällchen, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>200 g</b> Ziegenfrischkäse	<b>100 g</b> Magerquark
<b>5</b> Bärlauchblätter	<b>1/2 Bund</b> gemischte Frühlingskräuter (z. B. Kerbel, Dill, Petersilie, Estragon)
Salz	Pfeffer
<b>2 Msp.</b> edelsüßes Paprikapulver	<b>80 g</b> Haselnussblättchen
<b>125 g</b> Himbeeren	<b>1</b> kleiner Eichblattsalat (ca. 50 g)
<b>100 g</b> Portulak	<b>100 g</b> gemischte Sprossen (nach Belieben)
<b>3 EL</b> Weißweinessig	<b>1 EL</b> Dijon-Senf
<b>6 EL</b> Rapsöl	<b>2 EL</b> Haselnussöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal

## Zubereitung

1. Für die Käsebällchen Frischkäse und Quark glatt verrühren. Bärlauch und Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Kräuterblättchen abzupfen, mit dem Bärlauch fein hacken und unter den Frischkäse mischen. Kräftig mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver würzen und kühl stellen.
2. Die Haselnussblättchen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht bräunen, und abkühlen lassen.
3. Die Himbeeren verlesen, eventuell waschen und vorsichtig trocken tupfen. Den Salat putzen und in einzelne Blätter teilen, die Blätter mit dem Portulak waschen und trocken schleudern.
4. Nach Belieben die Sprossen in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Essig und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und beide Ölsorten unterschlagen.
5. Gut zwei Drittel der Haselnussblättchen auf einen Teller geben. Vom Frischkäse mit einem Teelöffel kleine Bällchen abstechen, formen und in den Haselnussblättchen wälzen.
6. Den Salat mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Sprossen und Himbeeren darüberstreuen und die Frischkäsebällchen daraufsetzen. Mit den übrigen Haselnussblättchen bestreuen.