

Rezept

Gemüsesalat mit Ziegenkäse

Ein Rezept von Gemüsesalat mit Ziegenkäse, am 28.06.2026

Zutaten

1 große Möhre	200 g Rote Bete
100 g Knollensellerie	1 Bio-Orange
2 EL Weißweinessig	1 TL Granatapfelmelasse
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	½ TL Schwarzkümmel
¼ Bund Koriandergrün	2 Zweige Thymian
125 g Ziegenfrischkäse (light; 8 % Fett; ersatzweise fettarmer Frischkäse)	2 EL ungesalzene Pistazienkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal, 34 g F, 15 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Wurzelgemüse putzen, schälen und grob raspeln. Die Orange heiß waschen, 3 Msp. Schale fein abreiben und beiseitestellen. Die übrige Schale so dick abschneiden, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets aus den Trennwänden schneiden, dabei den Saft auffangen. Den Orangensaft mit -schale, Essig, Granatapfelmelasse und Öl verrühren, salzen und pfeffern. Das Dressing mit Schwarzkümmel, Wurzelgemüse und Orangenfilets mischen.
2. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob hacken. Den Thymian waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, fein hacken und mit dem Ziegenkäse verrühren. Die Pistazien grob hacken. Den Ziegenkäse in Nocken auf den Salat geben, Koriandergrün und Pistazien darüberstreuen.