

Rezept

# Kräutersalat mit Ziegenkäsetörtchen

Ein Rezept von Kräutersalat mit Ziegenkäsetörtchen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>1</b> dicker Zucchini (ca. 300 g)	Salz
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	<b>80 g</b> Ziegenweichkäse als Rolle (45 % Fett i. Tr.; 26 g Fett absolut)
<b>1 Bund</b> gemischte Kräuter (ersatzweise je einige Zweige glatte Petersilie, Thymian, Sauerampfer, Basilikum)	<b>1 Handvoll</b> Rucola
	<b>125 g</b> Kirschtomaten
<b>4 EL</b> kräftige Gemüsebrühe	<b>2 EL</b> Walnussöl
<b>500 g</b> fettarmer Kefir (1,5 % Fett; oder Buttermilch bzw. Dickmilch)	<b>4 EL</b> Apfelessig
	ofenfeste Form

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 343 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 225° (Umluft 200°) vorheizen. Den Zucchini waschen und aus der Mitte 4 Scheiben (je ca. 1 cm dick) schneiden. Den Rest zuerst in Scheiben, dann in feine Stifte schneiden und beiseitelegen.
2. Die Zucchinischeiben nebeneinander in eine ofenfeste Form legen, salzen und pfeffern. Auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Ofen ca. 5 Min. garen.
3. Den Ziegenkäse in vier Scheiben schneiden und auf die Zucchinischeiben legen. Im vorgeheizten Ofen ca. 5 Min. überbacken.
4. Inzwischen eine beschichtete Pfanne erhitzen, die Zucchinistifte darin 1-2 Min. braten, zwischendurch salzen und pfeffern. Die Kräuter und den Rucola waschen und gut trocken schütteln, verlesen und grob zerrupfen. Die Tomaten waschen, trocken tupfen und nach Belieben halbieren.
5. In einer großen Schüssel das Öl mit der Gemüsebrühe und dem Essig kräftig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Salatzutaten einschließlich der Zucchinistifte darin wenden. Auf Teller verteilen, die Zucchini-Käsetörtchen daraufsetzen. Den Kefir dazutrinken.