

Rezept

# Rucola-Avocado-Salat mit Taubenbrüsten und gratiniertem Ziegenkäse

Ein Rezept von Rucola-Avocado-Salat mit Taubenbrüsten und gratiniertem Ziegenkäse, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>125 g</b> Rucola	<b>2</b> Avocados
<b>8</b> kleine Tomaten	Salz
Pfeffer	<b>4 EL</b> Dattel-Feigen-Balsamico
<b>8</b> Taubenbrustfilets	<b>2 Stängel</b> Minze
<b>1 Zweig</b> Rosmarin	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>2</b> Ziegenkäserollen (à ca. 200 g)	<b>4 TL</b> flüssiger Honig
<b>40 g</b> Butter	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 995 kcal, 82 g F, 48 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Den Rucola waschen, grobe Stiele entfernen, die Blätter trocken tupfen und auf einer großen Platte verteilen. Die Avocados schälen, halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch in Streifen schneiden und am Rand der Platte verteilen.
2. Die Tomaten waschen und achteln, dabei die Stielansätze entfernen. Tomatenachtel auf dem Rucola verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Feigen-Dattel-Balsamico großzügig über den Salat geben.
3. Den Ofen auf 150° vorheizen. Die Taubenbrustfilets trocken tupfen. Minze und Rosmarin waschen, trocken tupfen und klein hacken. Die Taubenbrüste damit einreiben. Den Knoblauch schälen und klein hacken.
4. Die Ziegenkäserollen in dicke Scheiben schneiden. Auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit etwas Honig bestreichen. Die Ziegenkäsescheiben im Ofen (Mitte) ca. 5 Min. gratinieren.
5. Inzwischen die Butter in einer Pfanne erhitzen. Den Knoblauch hinzufügen. Die Taubenbrustfilets dazugeben und bei mittlerer Hitze pro Seite ca. 2 ½ Min. braten, salzen. Herausnehmen, in dicke Scheiben schneiden und auf dem Rucola anrichten. Den gratinierten Ziegenkäse zwischen dem Fleisch und den Avocadoscheiben verteilen.