



Ziegenkäse im Knuspermantel mit Bohnensalat

Dauer 20 Minuten

4 Portionen

Zutaten:

300-500 g Ziegenkäse (am besten eignen sich Rollen die in Scheiben geschnitten werden können)

Ölsaaten (Sonnenblumenkerne, Kürbiskerne, Sesam, Leinsamen)

Olivenöl zum Braten

Honig

400 g grüne Prinzenbohnen

Bohnenkraut

Salz, Pfeffer, Zucker

1 Rote Zwiebel

12 Kirschtomaten

6 EL Weißweinessig

50-100 ml Olivenöl

Zubereitung

Ölsaaten grob hacken und fest an die Scheiben vom Ziegenkäse drücken. Olivenöl in einer Pfanne leicht erhitzen. Den Ziegenkäse für ca. 1-2 Minuten anbraten und nach dem Anrichten mit Honig beträufeln.

Bohnen putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Anschließend in einem Topf mit Salzwasser bissfest garen. Zwiebel in feine Würfel schneiden und Tomaten halbieren. Marinade aus Essig, Öl, Gewürzen und Zwiebeln herstellen. Tomaten und die heißen abgekochten Bohnen zugeben. Gut durchrühren und kurz ziehen lassen.

