

Blattsalat mit Feta und Granatapfel

Eine brillante Kombination aus salzigem Käse, bitteren Salatblättern und fruchtig-süßem Granatapfel.

Ein knackiger Salat aus ganz unterschiedlichen Blattsorten. Dazu die leichte Süße der Kerne eines Granatapfels und echter, marinierter Schafkäse. Was für ein edles Sommergericht. Dieser sommerliche Salat überzeugt durch seine frischen und gesunden Zutaten. Ein Salat den man gern auch mit einem Himbeerendressing, Ziegenkäse und aromatischen Walnüssen zubereiten kann.

Zutaten

- 300 g Feta
- Zitronensaft
- 2 Knoblauchzehen
- 110 g Mandelblättchen
- 4 Handvoll Rucola und frischer Spinat
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Sesamöl
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 Granatäpfel

Zubereitung

- Knoblauch abziehen, fein hacken und mit dem Messer zerquetschen. Feta würfeln und mit einem Spritzer Zitronensaft und dem Knoblauch mischen. Für etwa drei Stunden marinieren lassen.
- Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie leicht gebräunt sind.
- Rucola und Spinat waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. In einer großen Schüssel mischen und mit Olivenöl, Sesamöl, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.
- Granatapfelkerne herauslösen. Marinierten Feta über den Salat geben. Granatapfelkerne und geröstete Mandeln darüber streuen und sofort servieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/blattsalat-feta-granatapfel/>