



MTV 1862 e.V. Vorsfelde

Sportlich fit mit sportlich lecker

Rezept „Bohnen-Kartoffel-Salat mit Schafskäse“

Für 4 – 6 Personen:

Zutaten:

- 1kg festkochende Kartoffeln
- Salz, weißer Pfeffer
- 500g breite Stangenbohnen
- 2 – 3 Knoblauchzehen
- 15g Kürbiskerne
- 350ml Gemüfefond
- 80ml Weißweinessig
- 1 gehäufter TL mittelscharfer Senf
- 2 Scheiben Schafskäse (à 200g)
- 2 Eier (Kl. M)
- 100g Mehl
- 150g Semmelbrösel
- 120ml Olivenöl
- 1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

1. Die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser garen, pellen und in dünne Scheiben schneiden. Die Bohnen putzen und in 1 cm große Rauten schneiden. In kochendem Salzwasser 7-8 Min. blanchieren, abschrecken, abtropfen lassen und zu den Kartoffelscheiben geben. Die Zwiebeln pellen und fein würfeln, den Knoblauch pellen und fein hacken. Die Kürbiskerne grob hacken und ohne Fett in einer kleinen Pfanne etwas anrösten.
2. Den Gemüfefond und Weißweinessig mit dem Senf glattrühren, salzen und pfeffern. Mit den Zwiebeln und dem Knoblauch aufkochen lassen. Den heißen Sud über die Kartoffeln und Bohnen gießen und alles vorsichtig mischen. Den Salat im 50° warmen Backofen zugedeckt 30-40 Min. ziehen lassen, dabei öfter wenden.
3. Den Schafskäse in 8 gleich große Stücke schneiden. Die Eier verquirlen. Die Schafskäsestücke nacheinander im Mehl, verquirlten Ei und in den Semmelbröseln wenden. 40 ml Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die panierten Schafskäsestücke hinein geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten.
4. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden und kurz vor dem Servieren mit dem restlichem Öl und den Kürbiskernen unter den Salat heben. Eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den lauwarmen Kartoffelsalat mit dem Schafskäse servieren.

Pro Portion (bei 6 Portionen): 24 g E, 37 g F, 55 g KH = 653 kcal