

Wildkräutersalat

Mit Paneer-Käse und Brunnenkresse-Dressing

20 Min.



- 2 EL Öl-Cuvée *BLUMIG beseelt*, mit Mohnöl und Lavandinöl
- 2 EL BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS
- 150 g gemischte Wildkräuter (z. B. Melde, Giersch, Sauerampfer, Gänsefingerkraut)
- 300 g Paneer (indischer Frischkäse zum Braten, a. d. Asia-Laden)
- Salz, Pfeffer
- 80 g Brunnenkresse
- 150 g Joghurt
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- 2 EL frisch gepresster Orangensaft
- 1 EL Agavensirup
- Chiliflocken
- Granatapfelkerne und Bio-Rosenblütenblätter zum Anrichten



Unsere Ölempfehlung:

Öl-Cuvée BLUMIG beseelt, mit Mohnöl & Lavandinöl

Das blumige Öl-Cuvée ist eine feine Komposition aus Raps-Kernöl, Sonnenblumen-Kernöl, Mohnöl und Lavandinöl. Die duftende Note vom Lavendel und ein Hauch nussig-herber Mohn entführen Sie in die blumige Küche des Südens. Perfekt zu Fisch, Fleisch und Süßspeisen.





Zubereitung

1. Kräuter putzen, waschen und trocken schleudern. Käse in 2-3 cm große Würfel schneiden. BIO Raps-Kernöl KALT-WARM-HEISS in einer Pfanne erhitzen, Käsewürfel zugeben und rundherum goldbraun braten. Aus der Pfanne nehmen, mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Brunnenkresse putzen, waschen, trocken schleudern, mit Joghurt, Limettensaft, Orangensaft, Agavensirup und Öl-Cuvée *BLUMIG beseelt* fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.
3. Kräutermischung auf Teller verteilen, gebratenen Paneer, Granatapfelkerne und Rosenblütenblätter darauf anrichten, Brunnenkresse-Dressing zum Beträufeln dazu servieren.

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Schön dazu: Krupuk oder Papadams (a. d. Asia-Laden)

Tausch-Tipp: Brunnenkresse durch Feldsalat ersetzen und statt Paneer Halloumi-Käse verwenden.

Nährwertangaben pro Portion:

462 kcal, 20,9 g Eiweiß, 35 g Fett, 9,6 g Kohlenhydrate (0,5 BE)



DE-ÖKÖ-003
EU-Landwirtschaft