

Bergkäsepuffer mit Salat

Zutaten (für 4 Personen):

40 g geschälte Mandeln
½ Knoblauchzehe
1,5 Bund Petersilie
Salz, Pfeffer aus der Mühle
1 EL Brühe
2 EL Rapso
1 TL grober Senf
150 g Joghurt
1 Schalotte
100 ml Rapso
3 TL Weißwein
3 TL Weißweinessig
1 EL Löwenzahnblüten-Sirup
150 g Pflücksalat
½ Salatgurke
1 rote Paprikaschote
1 Tomate
120 g Allgäuer Bergkäse
3 Eier
1 Msp. Backpulver
2 EL Speisestärke
frisch geriebene Muskatnuss



Bergkäsepuffer mit Salat

ein
Rapso[®]
Rezept

Zubereitung:

1. Für das Pesto die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch zufügen, kurz umrühren und alles heraus nehmen. Petersilie waschen, trocknen und die Blättchen von den Zweigen zupfen. Mit Mandeln, Knoblauch, Salz, Pfeffer, Brühe und Rapso pürieren. Senf unterrühren und abschmecken.
2. Schalotte schälen und in Würfel schneiden. Mit 1 TL Rapso dünsten und mit Salz würzen. Weißwein angießen und sirupartig einkochen lassen. Essig mit Schalotten, Löwenzahnblütensirup und 60 ml Rapso verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salat waschen, trocknen. Gurke putzen, waschen, längs vierteln und in Scheiben schneiden. Paprika putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
3. Käse reiben und mit den Eiern verquirlen. Backpulver und Stärke unterrühren. Mit Salz und Muskat abschmecken. Das restliche Rapso in zwei beschichteten Pfannen erhitzen und aus dem Teig kleine Puffer ausbacken. Salat mit Dressing mischen. Joghurt cremig rühren und das Pesto untermarmorieren. Zusammen mit den Salat, Puffern und Dipp anrichten und servieren.

Pro Portion ca. 528 kcal, 18 g E, 46 g F, 9 g KH

TIPP

Unser Sommelier empfiehlt zu diesem Gericht einen Lenz Moser Selection Blaufränkisch aus dem Burgenland.

