

Wintersalat mit Camembert

Zutaten | 1 Portion

100 g	Feldsalat
1	Camembert
50 g	Pinienkerne
1	Granatapfel, davon die Kerne
2	Tomaten
Für das Dressing:	
1 EL	Balsamico
1 EL	Senf
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min.

Zubereitung:

- Den Backofen auf 200 °C Umluft vorheizen.
- Den Camembert aus der Verpackung nehmen, obere Seiten rautenförmig einritzen und in kleine, mit Backpapier ausgekleidete Formen geben. Im Ofen ca. 12-15 Min. backen.
- Die Pinienkerne in der Pfanne kurz rösten.
- Den Feldsalat waschen, trocken schleudern oder gut abtropfen lassen. Anschließend auf einen Teller anrichten.
- Tomaten waschen, in Stücke schneiden und ebenfalls auf den Teller verteilen.
- Für das Dressing alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren oder in einem verschlossenen Glas kräftig schütteln.
- Käse aus dem Ofen nehmen und mittig auf dem Feldsalat anrichten. Die Pinienkerne darüber verteilen.
- Zum Schluss den Salat mit dem Dressing beträufeln.

Tipp:

Alternativ den Camembert panieren und in einer Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
206 kcal	16,3 g	5,3 g	8,6 g	173,5 mg