

**Zutaten:**

200 g Fetakäse  
 100 g Zucchini  
 200 g Blattsalate (Rucola, Eichblatt,  
 Friséesalat, Radicchio, Feldsalat)  
 1 EL Olivenöl

**Dressing:**

30 ml Olivenöl  
 10 ml Kürbiskernöl  
 5 g Honig  
 5 g Senf  
 20 ml Wasser oder Gemüsebrühe (siehe  
 Seite 198)  
 20 ml Rotweinessig  
 5 g Kürbiskerne, grob zerkleinert  
 Salz und Pfeffer

# Fetakäse im Zucchini-mantel auf Blattsalaten

**Zubereitung:** Den Fetakäse in 8 gleich große Stücke schneiden.

Zucchini waschen und mit der Aufschnittmaschine oder einem Messer der Länge nach in feine Scheiben schneiden.

Die Zucchinischeiben mit etwas Olivenöl anbraten, auf ein Küchenpapier geben, würzen und auskühlen lassen.

Die Blattsalate in kaltem Wasser waschen.

Die Käsewürfel mit den Zucchinischeiben einwickeln.

Für das Dressing Senf, Honig, Gemüsebrühe, eine Prise Salz, Pfeffer und Rotweinessig mit einem Schneebesen verrühren und nach und nach das Olivenöl und das Kürbiskernöl einfließen lassen.

Die Käse-Zucchini-Würfel und die Blattsalate nach Belieben anrichten, mit dem Dressing beträufeln und mit den Kürbiskernen bestreuen.



Sie können an Stelle des Fetakäses auch einen anderen Magerkäse verwenden (Aschbacher, Algunder Sennerei).

EW 9 g  
 Fett 23 g  
 KH 4 g  
 Kcal 254

Cholesterin