

# WARMER SALAT MIT HERZHAFTEN MUFFINS

## WARMER SALAT MIT HERZHAFTEN MUFFINS

Jetzt hätte ich euch fast diesen Salat vorenthalten. So geht das nicht, ich muss versuchen besser den Überblick zu behalten. Ist ja gerade nochmal gut gegangen, der Salat war nämlich ziemlich lecker. Dazu gab es eine Crème mit Ziegenfrischkäse – die hat auch wunderbar zu den herzhaften Muffins gepasst.



### Zutaten für 2 Personen:

10 Rosenkohlröschen

2 Karotten

1 rote Paprika

20 Kirschtomaten an der Rispe

4 Hand voll Salatmix

2 + 4 EL Olivenöl

150g Ziegenfrischkäse

10 EL Milch (hier fettarm)

2 EL Apfelessig

Pfeffer & Salz

### Optional:

Blutwurst-Muffins

Kapern-Ziegenkäse Muffins

### Zubereitung:

Bereiten wir erst einmal das Gemüse vor. Ich schneide die Paprika in dünne Streifen und die Karotten in Stifte. Die Rosenkohlröschen werden halbiert und vom Strunk befreit, die Tomatchen vorsichtig gewaschen. Alles zusammen in eine kleine Auflaufform geben und mit 2 EL Olivenöl beträufeln. Mit Pfeffer und Salz würzen und für 30 Minuten bei 200°C Umluft in den Ofen schieben.



In dieser Zeit mixe ich die Ziegenkäsecreme an. Die ist super unkompliziert – einfach Ziegenkäse und Milch verrühren und mit etwas Pfeffer abschmecken.



Das gebackene Gemüse aus dem Ofen holen.



Als Basis lege ich auf jeden Teller etwas Salat. Darauf verteile ich den gebackenen Gemüsemix. Am Rand platziere ich etwas von der Ziegenkäsecreme. Damit der Salat nicht zu trocken wird rühre ich aus 4 EL Olivenöl und etwas Apfelessig mit Pfeffer und Salz ein schnelles Dressing an. Das wird Löffelweise darüber verteilt.

Ich setze jetzt noch 2 Muffins mit auf den Teller, ihr könnt aber auch etwas Brot dazu anbieten oder sogar gebackene Kartoffelspalten – die würden auch gut passen.

Guten Appetit!

