

Ziegenkäse im Schinken-Mantel

Für 4 Personen

200 g Feldsalat	8 Sch. luftgetr. Schinken	200 g Rohmilch-Ziegenkäse
1 Ziegenmilch-Camembert	2 Orangen	1/2 Granatapfel
1/2 Zitrone	1/2 kleine rote Zwiebel	2 EL neutrales Öl
1 TL Honig	2 TL Granatapfelsirup	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 220 Grad Celsius vorheizen. Den Feldsalat sehr gründlich waschen und gut abtropfen lassen.

Die Orangen filetieren: Das heißt, die Orangenfilets aus ihrer Haut lösen. Dabei den Saft auffangen. Aus dem halben Granatapfel die Kerne pulen.

Rohmilchkäse und Camembert jeweils in 4 gleich große Stücke teilen und mit einer Scheibe Schinken umrollen. Der Schinken haftet von allein.

Die acht 'Käse-Schinken-Taler' auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, in den Ofen schieben. Für rund 5 Minuten auf der zweiten Schiene von oben erhitzen – nicht aus den Augen lassen, der Käse zerläuft sehr schnell.

Für das Salatdressing eine halbe Zitrone auspressen, ihren Saft mit dem Orangensaft, Honig und Granatapfelsirup verrühren und würzen. Das Öl unterziehen. Die rote Zwiebel fein würfeln.

Für jede Person auf einem großen Teller etwas Beim Anrichten Feldsalat locker verteilen. Mit den Orangenfilets, Granatapfelkernen und Zwiebelwürfeln bestreuen und dem Dressing leicht beträufeln. Jeweils zwei heiße Käse-Schinken-Taler daraufsetzen.

Tipps:

Da der Schinken erhitzt wird, sollten Sie lieber ungepökelte Sorten verwenden. Durch das Erhitzen können sich sonst die Nitritpökelsalze im Magen in krebserregende Nitrosamine umwandeln. Unser Test von rohem Schinken auf Seite 22 informiert: Schwarzwälder und Serrano sind gepökelt, Parma hingegen nicht. Sie können auch einfachen Landschinken verwenden. Achten Sie darauf, dass in der Zutatenliste keine Nitritpökelsalze stehen.

Für vier Personen ergibt dieses Gericht eine normale Mahlzeit. Als Vorspeise reicht es für sechs Leute; der Käse wird dann auf 12 Scheiben Schinken aufgeteilt.

Garnieren Sie den Salat zusätzlich mit frischen Kräutern, wie mit Basilikum, Kerbel oder Minze und servieren Sie dazu ein frisches Brot.

Es lohnt sich, weiter mit Ziegenkäse zu experimentieren; sei es als würziger Dip, als Belag für Quiche oder als Füllung für Käsetorten und cremige Desserts.

test Januar 2012