

Ziegenkäse-Rucola-Salat mit Walnüssen

Frischer, würziger Salat mit cremigem Ziegenkäse, knackigen Walnüssen und saftiger Avocado — ein schneller Low-Carb-Klassiker.

🕒 Zeitaufwand

- Zubereitung: ca. 10 Min
- Vorbereitung: ca. 5 Min
- **Portionen: 2**

🖼 Bilder

Ziegenkäse-Rucola-Salat mit Walnüssen

🔪 Utensilien

Gegenstand	Anmerkung
Schüssel	Zum Anrichten
Schneidebrett / Messer	Avocado und Nüsse vorbereiten

🥬 Zutaten

Zutat	Menge
-------	-------

Rucola	100 g
Ziegenweiskäse	80 g
Walnüsse	30 g
Avocado	1/2 Stück
Olivenöl	1 EL
Balsamico (zuckerfrei)	1 TL
Salz und Pfeffer	nach Geschmack

Schritt-für-Schritt

-
1. Rucola waschen und trocken schütteln.
 2. Avocado in Würfel schneiden, Walnüsse grob hacken.
 3. Ziegenkäse in kleine Stücke brechen.
 4. Alles in einer Schüssel anrichten, mit Öl und Balsamico beträufeln.
 5. Mit Salz und Pfeffer würzen und sofort servieren.

Tipps & Variationen

-
- Für mehr Crunch: geröstete Kürbiskerne dazugeben.
 - Mit frischen Kräutern (Basilikum, Petersilie) aufpeppen.
 - Balsamico-Creme verwenden für eine intensivere Note.

Quelle

OCR-extrahiert aus Screenshot vom Kochbuch „Ketogene Ernährung“ (Seite 21).