

Jacqueline Amirfallah
Variationen vom hessischen Handkäse

Mittwoch, 29. März 2017
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde

Schwierigkeitsgrad: leicht

Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten

1 TL	scharfer Senf
2 EL	Apfelessig
200 ml	Leinöl
etwas	Salz
1 Prise	Zucker
80 g	Möhren
100 g	Lauch
1	Apfel (z.B. Boskop)
600 g	Handkäse (Sauermilchkäse)
etwas	grobes Meersalz
1/2	Kopfsalat
150 g	Schmand oder saure Sahne
1 EL	Milch
1	Dinkelbrot (ca. 300 g)
1 Bund	Schnittlauch
3 Stängel	Majoran
1 TL	Kümmel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
100 g	Rübensirup



Zubereitung

1. Aus Senf, Apfelessig und Leinöl eine Vinaigrette rühren, diese mit 1 Prise Salz und Zucker abschmecken.
2. Möhren schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und fein würfeln. Apfel vierteln, das Kerngehäuse entfernen und die Apfelviertel in kleine Würfel schneiden. Apfel- und Gemüsewürfel in einem Topf mit kochendem Salzwasser blanchieren, herausnehmen, abtropfen und direkt in die Vinaigrette geben.
3. Die Hälfte des Käses in sehr dünne Scheiben aufschneiden und auf einem Teller ausbreiten, mit grobem Salz würzen und mit der Gemüsevinaigrette marinieren.
4. Den Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
5. Salat putzen, waschen und abtropfen lassen. Fürs Salatdressing 1 EL Schmand mit Milch vermischen, mit einer Prise Salz würzen. Kurz vor dem Servieren den Salat damit marinieren.
6. Das Brot längs in sehr dünne Scheiben aufschneiden, diese in Rechtecke von 12 x 4 cm schneiden. Die Brotscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen ca. 5 Minute kross backen.
7. Schnittlauch und Majoran abbrausen, trocken schütteln. Vom Majoran die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Schnittlauch ebenfalls fein schneiden, Kümmel im Mörser zerstoßen.

8. Restlichen Sauermilchkäse grob raspeln oder hobeln. Käseraspel mit Schnittlauch, Majoran und Kümmel mischen. Diese Mischung auf den krossen Brotscheiben verteilen und überbacken bis der Käse weich ist.

9. Restlichen Schmand mit Salz und Pfeffer abschmecken.

10. Käsebrot und marinierten Käse mit etwas Salat auf Tellern anrichten. Je einen Klecks gewürzten Schmand und Rübensirup dazugeben und servieren.

Pro Portion: 938 kcal / 3927 kJ

55 g Kohlenhydrate, 55 g Eiweiß, 53 g Fett