



## **Barbecue-Salat mit mariniertem Hirtenkäse**

### **Ein Rezept von Armin Roßmeier**

#### **Zutaten (für vier Portionen):**

4 kleine Paprikaschoten (verschiedene Farben)  
3 EL Olivenöl  
200 g rote Bohnen (Konserve)  
200 g Maiskörner (Konserve)

#### **Salatmarinade**

3 EL Aiwar  
4 EL Essig  
2 EL Olivenöl  
40 ml naturtrüber Apfelsaft  
Salz, Pfeffer  
6 Zweige Minze in Streifen  
1 EL Schnittlauchröllchen  
1 EL gehackte Blattpetersilie

#### **Lakenkäse**

300 g Lakenkäse, gewürfelt  
2 EL Knoblauchblättchen, angebraten  
1 EL gerebelter Thymian  
1 Minzezweig, grob gehackt  
4 EL Olivenöl  
Pfeffer

#### **Topping**

Oreganozweige, Blutampfer, Chiliflocken

#### **Zubereitung (circa 40 Minuten - ohne Marinierzeit):**

Alle Zutaten für den Lakenkäse gut miteinander mischen und einige Stunden marinieren.

Paprikaschoten halbieren, Samenstrunk entfernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in Öl anbraten, abkühlen lassen.

Alle Zutaten der Marinade miteinander verrühren, die Paprikaschoten mit Öl zugeben, die Bohnen und Mais untermengen. Salat circa 20 bis 30 Minuten durchziehen lassen, dann die marinierten Lakenkäsewürfel unterheben. Auf Tellern anrichten und mit Oregano und Blutampfer ausgarnieren, mit Chiliflocken bestreuen.

#### **Nährwerte pro Portion:**

573 kcal - 47 g Fett - 18 g Eiweiß - 26 g Kohlenhydrate - 2 BE

**Dieses Gericht ist lacto-vegetarisch.**