

FEIGEN-CARPACCIO

mit Rucola, Feta & bunten Cherrytomaten



Für 2 Personen • vegetarisch • frisch, farbenfroh & schnell zubereitet

ZUTATEN

- 6 reife frische Feigen
- 60 g Rucola
- 120 g rote und gelbe Cherrytomaten
- 80 g Feta
- 2 EL Granatapfelkerne
- 1 EL Pinienkerne
- 1½ EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico bianco
- 1 TL Zitronensaft
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- wenig Salz
- nach Belieben Basilikumblätter

Nach Belieben: Einige feine Scheiben Rohschinken passen wunderbar dazu. Mit Rohschinken ist das Gericht jedoch nicht mehr vegetarisch.

ZUBEREITUNG

1. Feigen vorbereiten – Die Feigen vorsichtig schälen und auf zwei Teller verteilen. Backpapier darauflegen und mit dem flachen Boden eines Trinkglases vorsichtig flach drücken, bis eine zusammenhängende, leicht musige Carpaccio-Fläche entsteht.

2. Belegen – Rucola waschen und locker darauf verteilen. Cherrytomaten halbieren oder vierteln. Feta grob zerbröseln und zusammen mit Granatapfelkernen und Pinienkernen darübergeben.

3. Dressing – Olivenöl, Balsamico bianco und Zitronensaft verrühren und über das Carpaccio träufeln. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und bei Bedarf wenig Salz abschmecken.

4. Fertigstellen – Nach Belieben mit Basilikum garnieren. Wer Rohschinken verwenden möchte, gibt ihn zum Schluss locker darüber.

NÄHRWERTE PRO PERSON – CA.

390 kcal • Eiweiss 12 g • Fett 25 g • Kohlenhydrate 29 g • Ballaststoffe 7 g

Richtwerte; je nach Grösse der Feigen und verwendetem Feta können die Werte abweichen. Rohschinken ist nicht eingerechnet.

Fit + Schlank mit Marianne Keller

Dipl. Ernährungsscoach & ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin

ernährungskonzept.ch / 079 644 10 42

Marianne Keller

Dipl. Ernährungsscoach &
ärztlich geprüfte Fastenbegleiterin



Bei Fragen - nicht verzagen - Marianne fragen