



[Drucken](#)

Ziegenkäse mit Tandoori-Gemüsesalat



Zutaten für 4 Personen

- ½ Blumenkohl
- Salz
- 1 TL Kurkuma
- 200 g junge Möhren
- 200 g Zuckerschoten
- 1 Knoblauchzehe
- 2 kleine Zucchini
- 1 kleine Aubergine
- 2 ½ EL Olivenöl
- Pfeffer
- 1 kleine Mango
- 1 EL Zitronensaft
- 1 cm Ingwerwurzel
- 1 TL Tandooripaste
- 150 g bayer. Joghurt
- 200 g bayer. Ziegenfrischkäse (fest)
- 1 TL Paprikapulver
- 1 TL Sesam

Zubereitung:

1. Blumenkohl in Röschen schneiden und in 1 Liter Salzwasser mit Kurkuma 6-8 Min. bissfest kochen. Möhren schälen und schräg in dünne Scheibe schneiden. Zuckerschoten halbieren und mit den Möhrenscheiben ca. 3 Min. kochen. Gemüse abgießen und kalt abschrecken.
2. Knoblauch schälen und hacken. Zucchini und Aubergine klein würfeln und mit 1 ½ EL Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne goldbraun braten. Kurz bevor das Gemüse fertig ist, den Knoblauch zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen, ebenfalls würfeln. Ingwer schälen, fein hacken und mit Tandooripaste, Joghurt, Zitronensaft und dem restlichen Olivenöl verrühren, abschmecken. Ziegenfrischkäse zu kleinen Bällchen formen und mit Paprikapulver und Sesam bestreuen.
4. Gemüse mit der Tandoorisauce marinieren, auf Teller verteilen, mit Mangowürfeln und Käsebällchen garnieren.

Tipp: Wenn Sie das Rezept mit Kuhmilch-Frischkäse zubereiten, schmecken Sie den eher neutraleren Käse mit etwas Salz und Pfeffer ab und ersetzen ungefähr 10% der Käsemenge durch den würzigen Weißacker-Käse aus dem Allgäu.