Gemischter Salat mit Avocado

Zutaten für 4 Personen:

½ Eisbergsalat, ½ Portion Feldsalat, 2 große Tomaten, 1 Paprika, 1 reife Avocado, 1 kleine Zwiebel
Für das Dressing: 1 Esslöffel Joghurt 1,5 %, 1 Teelöffel Senf, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Rapsöl

Zubereitung:

Eisbergsalat, Tomaten, Paprika und Avocado in mundgerechte Würfel und die Zwiebel sehr fein schneiden, vom Feldsalat die Wurzeln abtrennen.

Für das Dressing alle Zutaten verrühren und über den Salat geben.

Schafskäse auf Gemüsebett

Zutaten für 3 Personen:

200 g Schafskäse, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 400 g Tomaten, 1 Zucchini, 1 Paprikaschote, Kräuter nach Belieben (z.B. Rosmarin, Thymian …) Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Zwiebeln in Ringe schneiden, Knoblauch fein hacken. Beides in einer Pfanne in etwas Öl andünsten. Tomaten fein hacken, Paprika in kleine Würfel schneiden, Zucchini in dünne Scheiben schneiden und alles in eine Auflaufform legen (schichten), dann salzen und pfeffern sowie die klein gehackten Kräuter darüberstreuen. Die Zwiebel und den Knoblauch einfüllen. Den Schafskäse darüber bröseln. Etwa 50 ml Wasser (oder Gemüsebrühe) über das Gemüse und den Käse geben. Im Backofen bei 200 °C (Ober-Unter-Hitze) ca. 20 Min. backen.