



## Hüttenkäsetaler mit Feldsalat

Hier ein super Rezept, was ich bei *Springlane* gefunden und etwas angepasst habe, je nach Zutat, die man gerade noch vorrätig hat.

### Zutaten für 2 Personen:

80g Mehl  
200g körniger Frischkäse  
1 Zwiebel  
1 rote Paprika (ich hatte nur eine gelbe, deshalb sieht es nicht so schön aus ☹)  
1 Handvoll Kräuter (ich hatte noch Koriander, Schnittlauch passt auch gut)

zum Abschmecken: Salz, Pfeffer

1. Backofen auf 220Grad vorheizen, Backblech mit Backpapier auslegen und mit Öl bestreichen
2. Die Zwiebel und die Paprika in ganz kleine Würfel schneiden.
3. Die Kräuter klein schneiden.
4. Den Hüttenkäse mit dem Mehl, den Zwiebel, der Paprika und den Kräutern vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Frischkäsemasse auf dem Backblech zu 6 Talern formen, mit einem Hamburger Formgerät klappt das noch besser.
6. Im heißen Ofen ca. 7-8 Minuten backen. Aus dem Ofen nehmen und auf ein neues Stück Backpapier stürzen. Dafür die Taler vorsichtig mit einem Pfannenwender vom Backpapier lösen und umdrehen.
7. Im heißen Ofen weitere 7 Minuten backen
8. Zwischenzeitlich den Salat vorbereiten, je nach Vorliebe, ich habe Feldsalat, Tomaten und Gurken gemischt mit einem Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft und etwas Senf, Salz und Pfeffer

### Gesundheitliche Vorteile:

Ein leckeres und eiweißhaltiges Gericht, was schnell geht und super für abends geeignet ist, da es nur wenig Kohlenhydrate enthält. Die Mischung aus Weizenmehl und Milchprodukt hat eine biologische Wertigkeit von 125, was bedeutet, dass man aus 100g Nahrungseiweiß 123g Körpereiwweiß herstellen kann. Rindfleisch z.B. hat nur eine biologische Wertigkeit von 87.