

Linsensalat mit Ziegenkäse

Zutaten für 1 Person:

50 g	Linsen aus dem Glas
20 g	Rucola
100 g	Karotten
50 g	Mais aus dem Glas
50 g	Ziegenkäserolle
2 EL	Balsamico Essig
1 TL	Kürbiskernöl
1 Prise	Salz, Pfeffer, italienische Kräuter

Zubereitung:

- 🌱 Linsen und Mais abgießen.
- 🌱 Karotten waschen, ggf. schälen und würfeln.
- 🌱 Rucola waschen und grob schneiden.
- 🌱 Mais, Linsen, Rucola und Karotte vermischen.
- 🌱 Mit Essig, Kürbiskernöl, den Kräutern, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 🌱 Ziegenkäse über den Salat bröseln.

Nachhaltig und spannend:

Da die Zubereitung ohne den Einsatz von Herd oder Ofen auskommt, eignet sich das Rezept optimal für eine nachhaltige Ernährung. Zudem werden wenige Küchengeräte benötigt, was ebenfalls energiesparend ist.

Die Kombination aus Linsen, Mais und Ziegenkäse liefert hochwertiges Eiweiß. Dabei ist Ziegenkäse aus der Region im Vergleich zu anderen Käsesorten noch am nachhaltigsten. Generell ist der ökologische Fußabdruck der Tierzucht ziemlich bescheiden. Doch wenn Ziegen in Gegenden gehalten werden, wo kein Gemüse oder Getreide angebaut werden kann, wie beispielsweise auf kargen Böden oder auf Steilhängen, sind sie noch weit besser für die Ökobilanz als ihre tierischen Mitstreiter. Dort helfen sie, das Land optimal zu nutzen und leisten so einen Beitrag zur Landschaftspflege. Wer das Rezept besonders nachhaltig gestalten möchte, kann auf eine vegane Alternative zurückgreifen. Eine Kombination aus Linsen, Tofu und Mais erreicht ebenfalls eine sehr hohe Wertigkeit hinsichtlich des Eiweiß.