

# Harzer Käse Salat mit Radieschen und Sprossen

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 15m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '15', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Für jeden Tag, hier kommen nützliche Nährstoffe wie Eiweiß und Kalzium, aber fast kein Fett auf den Tisch

## Zutaten

- 200 g Harzer Käse in 1 cm großen Würfeln
- 1 Bund Radieschen in dünnen Scheiben
- 1/2 kleiner Kopf Frisée Salat
- 2 rote Zwiebeln in feinen Würfeln
- 1 kleine Gewürzgurke in Würfeln
- 6 EL heller Balsamessig
- Etwas Gemüsebrühe
- 1 Tl Senf
- Salz , Pfeffer, etwas Zucker
- 4 EL Olivenöl
- 2 El Sprossen (zb. Radieschensprossen)

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Vorbereitungen.

### Schritt2

Den Frisée Salat putzen, in mundgerechte Stücke zupfen und in kaltem Wasser eine halbe Stunde „knackig“ auffrischen. Anschließend gut trocken laufen lassen.

### **Schritt3**

Die Sprossen abspülen, Gurken in Würfel schneiden, ebenso den Harzer Käse, die Radieschen in dünne Scheiben schneiden.

### **Schritt4**

#### **Dressing**

Den Senf mit dem Salz, Pfeffer, etwas Zucker und Gemüsebrühe verrühren, mit dem Olivenöl aufziehen.

### **Schritt5**

Der Ansatz:

### **Schritt6**

Die Harzer Käsewürfel mit den Zwiebeln, und den Radieschen mischen und mit dem Dressing ca. 10 min. ziehen lassen.

### **Schritt7**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt8**

Vor dem Servieren den Frisèe Salat anrichten / auslegen und den angemachten Salat .verteilen.

### **Schritt9**

Gern reiche ich traditionell meinen Harzer Käsesalat mit einem kräftigen Bauernbrot und Griebenschmalz, Salz und Pfeffer.

**Rezeptart:** Harzer Rezepte, Niedersächsisch **Tags:** bauernbrot, griebenschmalz, harz, Radieschen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/harzer-kaese-salat-mit-radieschen-und-sprossen/>