

# Gefüllte Wiesensalbei- blätter im Kichererbsenteig

ca. 12 Wiesensalbeiblätter  
100 g Ziegenfrischkäse,  
zum Streichen, Typ Formaggini

Teig

½ dl/50 ml Bier

1 Ei

1 Prise Salz

2–3 EL Kichererbsen- (aus dem  
Reformhaus/Bioladen)  
oder Dinkelmehl, evtl. gemischt

Olivenöl oder  
Bratbutter, zum Braten  
grobes Salz

1 ♦ Für den Teig Bier, Ei und Salz verquirlen, Mehl unter-  
rühren. Ausbackteig 15 Minuten stehen lassen.

2 ♦ Wiesensalbeiblätter auf einer Seite mit dem Frischkäse  
bestreichen, mit einem zweiten Blatt zudecken, durch  
den Ausbackteig ziehen, im heissen Olivenöl oder in der Brat-  
butter beidseitig goldbraun braten. Mit Salz bestreuen.  
Warm zum Aperitif servieren.

Variante ♦ Statt Wiesensalbei grosse Salbeiblätter von Garten-  
salbei verwenden. Oder im Sommer Auberginenscheiben  
mit dem Frischkäse (doppelte Menge) bestreichen.

Abbildung

120 g Brunnenkresse  
sonnengereifte Freilandtomaten,  
geviertelt

Dressing

50 g Ziegenfrischkäse

2 EL Olivenöl

2 EL Rotweinessig

1 TL Sojasauce

Pfeffer aus der Mühle

1 Knoblauchzehe, gewürfelt

1 EL geröstete Sonnenblumen- oder  
Kürbiskerne, nach Belieben

# Brunnenkresse mit Tomaten und Ziegenfrischkäse

1 ♦ Die Zutaten für das Dressing fein mixen.

2 ♦ Brunnenkresse und Tomaten auf Tellern anrichten, mit  
dem Dressing beträufeln. Mit den Kernen bestreuen.