

## Salat mit Kürbiskernbällchen (4 Portionen)

500 g Topfen (max. 10%)  
2 EL gehackter Schnittlauch  
1 kleine Knoblauchzehe  
200 g gehackte Kürbiskerne  
2 EL Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer  
4 Portionen Blattsalat



Fettarme Milchprodukte  
liefern wertvolles  
Protein bei niedrigem  
Energiegehalt!

Topfen mit einer Gabel zerdrücken und mit 2 Esslöffel Kürbiskernöl, fein gehacktem Knoblauch, Salz und Pfeffer vermischen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden und untermischen. Nun mit feuchten Händen kleine Kugeln formen und in den gehackten Kürbiskernen wälzen.

### Marinade

Apfelessig  
2 EL Kürbiskernöl  
Salz, Pfeffer

Den Essig mit Salz und Pfeffer verrühren und danach das Öl unterschlagen.

Salat waschen und auf einem Teller anrichten. Die Marinade darüber träufeln und die Topfenbällchen auf dem Salatbett anrichten und mit Kräutern bestreuen.

*Nährwerte pro Portion (ca.): 518kcal//34g Eiweiß / 37 g Fett/15g Kohlenhydrate /6g Ballaststoff/0 BE*