

Hüttenkäse mit Kirschtomaten, Kresse und Leinöl



ZUTATEN (für 2 Personen):

- 300 g Cocktailtomaten
- 1 Kästchen Kresse
- 400 g Hüttenkäse
- 2 TL Teutoburger Leinöl
- Salz, Pfeffer
- Schabzigerklee-Pulver

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und vierteln. Die Kresse abschneiden, kalt abrausen und trocken tupfen. Die Tomaten und die Kresse unter den Hüttenkäse rühren. Mit Salz, Pfeffer und Schabzigerklee-Pulver abschmecken. Auf zwei Schälchen verteilen und mit je 1 TL Leinöl beträufeln.

Tipp: Dazu passt ein kräftiges Bauernbrot oder Pumpernickel.

Pro Stück:

216 kcal (905 kJ); 28,1 g Eiweiß, 6,1 g Fett, 10,4 g Kohlenhydrate (0,9 BE)



Leinöl hat von allen Pflanzenölen den höchsten Anteil Alpha-Linolensäure, einer der wichtigsten Omega-3-Fettsäuren. Daher werden ihm positive Auswirkungen auf Wohlbefinden und Gesundheit zugesprochen: Es soll Herzinfarkttrisiko und Blutdruck senken und entzündungshemmend wirken. Leinöl eignet sich für die kalte Küche und wird klassisch zu Pellkartoffeln und Quark gereicht. In der Naturheilkunde ist die Quark-Leinöl-Kur, die später durch die deutsche Forscherin Dr. Johanna Budwig geprägt wurde, seit Jahrhunderten als Heilmittel bekannt. Tipp: Statt Quark eignet sich auch Naturjoghurt.