



Mediterraner Ofenkäse

mit geröstetem Ofengemüse und Tahini



30-40min



2 Personen

Insbesondere die Tahini-Sauce hat unsere Testküche begeistert! Inzwischen kennt man Tahini vor allem als Zutat für Hummus, aber bei diesem Gericht wirst du erleben, dass die Paste aus gemahlenen Sesamkörnern so viel mehr kann: gemischt mit frisch gepresstem Zitronensaft, Olivenöl und etwas Pfeffer wird sie unschlagbar. Dazu gibt es gerösteten Salzkäse mit Knofi, Gemüse aus dem Ofen und Quinoa.

Was du von uns bekommst

- Kräutermix: Thymian & Oregano
- Trakaja Käse Feta Art
- weisser Quinoa
- Knoblauchzehe
- Zucchini
- konventionelle Zitrone
- Lauchzwiebel
- Aubergine
- Tahini

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 790kcal, Fett 44.2g, Kohlenhydrate 61.5g, Eiweiß 28.8g



1. Gemüse schneiden

Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Enden der **Zucchini** und der **Aubergine** entfernen und beides in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Gemüse rösten

Die Blätter des **Oreganos** abstreifen und grob hacken. Die **Zucchini** und **Aubergine** mit dem **Oregano** und 1-2EL Olivenöl mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Alles auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech verteilen und für ca. 15-20Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist.



3. Quinoa kochen

In einem Wasserkocher 400ml Wasser für den **Quinoa** aufkochen. **200g Quinoa** in einem Sieb unter heißen Wasser abspülen, bis das Wasser klar ist. Anschließend in einem mittelgroßen Kochtopf mit kochendem Wasser übergießen und auf mittlerer Hitze für ca. 10-12Min. köcheln und dann 5Min. mit geschlossenem Deckel quellen lassen.



4. Tahini-Creme mischen

Inzwischen die **Zitrone** halbieren, eine Hälfte entsaften, die andere in Spalten schneiden. Den **Tahini** mit 1-2EL Olivenöl, 1-2EL Wasser und 1-2TL **Zitronensaft** zu einer feinen Creme mischen und mit Salz abschmecken.



5. Käse backen

Nun den **Käse** halbieren und auf ein zweites, mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen. Die Nadeln des **Thymians** abstreifen, **Knoblauch** schälen und mit der flachen Seite eines Messer pressen. Beides über den **Käse** verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 5-10Min. mit dem **Gemüse** im Ofen backen, bis der **Käse** leicht goldbraun ist.



6. Quinoa mischen

Zum Schluss die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden und mit dem **Quinoa** mischen, mit schwarzem Pfeffer abschmecken. **Quinoa** mit dem **Ofengemüse** und dem **gebackenen Käse** servieren, dazu die **Tahini-Creme** und die **Zitronenspalten** anrichten.