



Gebackener Camembert mediterrane Art

mit Low-Carb-Ofengemüse und Rucolasalat



30-40min



3-4 Personen

Ofengemüse allein ist schon ein kulinarisches Highlight, aber in Kombination mit gebackenem Camembert ist es ein wahr gewordener Traum. Wir rösten heute Süßkartoffel, Pilze und Lauch im Ofen schön goldbraun und stellen ihnen den zartschmelzenden Weichkäse zur Seite, den wir mit einer herzhaften Mischung aus getrockneten Tomaten und Thymian garnieren. So ist er nicht nur herrlich cremig, sondern auch wunderbar würzig ...

- 2 Süßkartoffeln
- 500g Champignons
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Thymian
- 2 Packungen getrocknete Tomaten

- 2 Süßkartoffeln
- 500g Champignons
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Thymian
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Camemberts ⁷
- 2 Stangen Lauch
- 50g Sonnenblumenkerne
- 100g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Milch (7), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 629kcal, Fett 45.5g,
Kohlenhydrate 30.4g, Eiweiß 23.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffeln samt Schale** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden, dann mit den **Pilzen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 4EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** ca. 10Min. im Ofen backen.



Den **Lauch** und die **Camemberts** nach ca. 10Min. Garzeit mit auf das Backblech legen. Ggf. ein zweites Blech verwenden. Den **Lauch** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Alles zusammen weitere 12-15Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist und der **Käse** Blasen wirft. Den **Käse** ggf. eher rausnehmen, falls er vor dem **Gemüse** fertig ist.



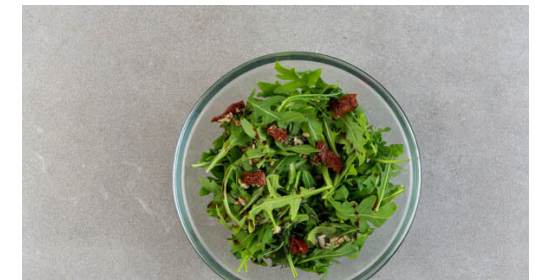
Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Zweigen streifen. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden und mit dem **Knoblauch** und den **Thymianblättchen** vermengen. Mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen. Ein X von etwa $\frac{2}{3}$ Tiefe in die **Camemberts** schneiden, dann die **Camemberts** mit $\frac{2}{3}$ der **Tomatenmischung** bestreichen.



Die **Sonnenblumenkerne** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



Den **Lauch** jeweils in ca. 5cm lange Stücke schneiden.



Die **Sonnenblumenkerne** mit dem **Rucola** sowie der **restlichen Tomatenmischung** vermengen. 1 EL Balsamicoessig unterrühren und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Camemberts** halbieren und mit dem **Salat** und dem **Ofengemüse** servieren.