

# MARLEY SPOON



## Low Carb: Gebackener Camembert

mediterrane Art mit Ofengemüse & Rucolasalat



30-40min



4 Portionen

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 ...

## Was du von uns bekommst

- 2 Süßkartoffeln
- 500g Champignons
- 2 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Thymian
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 2 Camemberts<sup>1</sup>
- 2 Stangen Lauch
- 50g Sonnenblumenkerne
- 100g Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig<sup>2</sup>

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

## Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Gemüse backen

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.



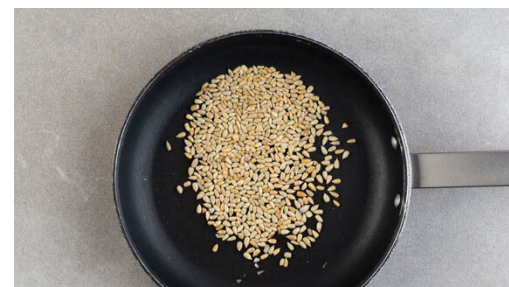
### 4. Lauch & Camemberts backen

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.



### 2. Camemberts verfeinern

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 ⅓ Tiefe in die **Camemberts** schneiden, dann die **Camemberts** mit ⅓ der **Tomatenmischung** bestreichen.



### 5. Sonnenblumenkerne rösten

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.



### 3. Lauch schneiden

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



### 6. Salat zubereiten

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