



Gebackener Camembert mediterrane Art

mit Low-Carb-Ofengemüse und Rucolasalat



30-40min



2 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 ...

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 250g Champignons
- 1 Päckchen italienische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 5g Thymian
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Camembert ⁷
- 1 Stange Lauch
- 25g Sonnenblumenkerne
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 628kcal, Fett 45.5g, Kohlenhydrate 30.3g, Eiweiß 23.8g



1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden, dann mit den **Pilzen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** ca. 10Min. im Ofen backen.



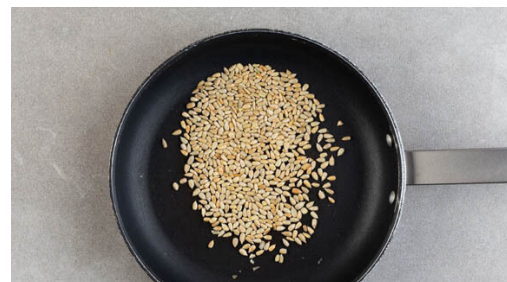
4. Lauch & Camembert backen

Den **Lauch** und den **Camembert** nach ca. 10Min. Garzeit mit auf das Backblech legen. Ggf. ein zweites Blech verwenden. Den **Lauch** mit 1EL 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. Camembert 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 Prise Pfeffer würzen. Ein X von etwa $\frac{2}{3}$ Tiefe in den **Camembert** schneiden, dann den **Camembert** mit $\frac{2}{3}$ der **Tomatenmischung** bestreichen.



5. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen 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** in ca. 5cm lange Stücke schneiden.



6. Salat zubereiten

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