



Low Carb: Gebackener Camembert

mediterrane Art mit Ofengemüse & 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 ...

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

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleine Pfanne

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

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



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.



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.



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.



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.



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



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.