



Gebackene Tomaten mit Ziegenkäse

auf provenzalischem Kichererbsensalat



ca. 30min



2 Personen

Lass dich mit diesem traumhaften Low-Carb-Abendessen in den warmen Süden transportieren und folge uns auf einen genüsslichen Abstecher in die Provence! Das Gericht ist wahrlich ein kleiner Mini-Urlaub für deine Geschmacksknospen: Die im Ofen gebackenen Tomaten mit cremig-geschmolzenem Ziegenkäse werden serviert auf einem herrlich aromatischen, lauwarmen Salat aus Kichererbsen und Paprika. Allons-y!

- 3 Tomaten
- 1 Packung Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Kapern
- 1 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Gurke
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb


Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 37.4g,
Kohlenhydrate 58.1g, Eiweiß 25.1g



4. Dressing zubereiten




2. Tomaten backen

A pile of freshly diced cucumbers, cut into small, irregular cubes, resting on a white cutting board. The cucumbers are bright green with some lighter green flesh visible. The cutting board is placed on a grey surface.

5. Gurke schneiden

A top-down view of a rectangular metal baking tray. The tray is filled with a mixture of sliced red bell peppers and chickpeas. The peppers are cut into thick, irregular rings, showing their internal seeds and membranes. The chickpeas are small, round, and light-colored. They are spread out across the surface of the tray, which appears to have a thin layer of oil or seasoning. The background is a plain, light-colored surface.

3. Gemüse rösten

A top-down view of a white ceramic bowl with a thin gold rim. The bowl is filled with a mixture of ingredients: bright red, sliced bell peppers; light brown chickpeas; and a green, textured herb-based dressing or pesto. The bowl is centered on a light gray, textured surface.

6. Salat fertigstellen

Die noch warmen **Kichererbsen** und **Paprikaringe** mit ca. **2/3 des Dressings** vermengen. Den **Rucola** und die **Gurken** auf große Teller verteilen und das **Paprika-Kichererbsen-Gemüse** darauf anrichten. Die **gebackenen Tomaten** darauf setzen, mit dem **restlichen Dressing** beträufeln und servieren.