



## 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-gesmolzenem Ziegenkäse werden serviert auf einem herrlich aromatischen, lauwarmen Salat aus Kichererbsen und Paprika. Allons-y!

## Was du von uns bekommst

- 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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

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



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 210°C (190°C Umluft) vorheizen. Die **Tomaten** jeweils in **2 gleich dicke Scheiben** schneiden, den Strunk entfernen. Den **Ziegenkäse** in **6 gleich dicke Scheiben** schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



2. Tomaten backen

Die **Tomaten** in eine Auflaufform legen, mit je **1 Käsescheibe** belegen und mit etwas Honig beträufeln oder mit 1 Prise Zucker bestreuen. Mit insgesamt 1TL Olivenöl beträufeln und die **Tomaten** im heißen Ofen auf einer der oberen Schienen 13-15Min. backen, bis der **Käse** leicht golden ist und die **Tomaten** weich sind.



3. Gemüse rösten

Inzwischen den Strunk der **Paprika** herausschneiden, dann die **Paprika** entkernen und in breite Ringe schneiden. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen lassen. Mit den **Paprikaringen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 8-10Min. im Ofen auf einer der unteren Schienen rösten.



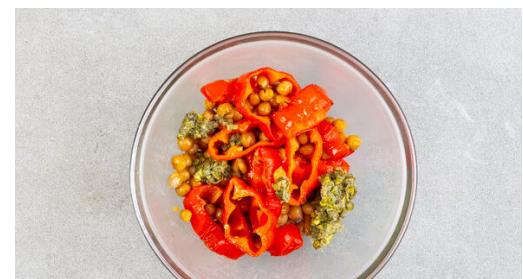
4. Dressing zubereiten

Die **Kapern** und die **Pistazien** grob hacken und mit 3EL Olivenöl, 1EL Wasser, **2EL Zitronensaft**, dem **Zitronenabrieb**, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



5. Gurke schneiden

Die **Gurke** der Länge nach vierteln und in kleine Stücke schneiden.



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.