



## Gebackene Tomaten mit Ziegenkäse

auf provenzalischem Kichererbsensalat



ca. 30min



3-4 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 Geschmacksknöpfe: 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

- 5 Tomaten
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse <sup>7</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Packungen Kapern
- 1 Päckchen Pistazienkerne <sup>15</sup>
- 1 Gurke
- 2 Packungen 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 598kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 23.1g



1. Zutaten vorbereiten



2. Tomaten backen



3. Gemüse rösten



4. Dressing zubereiten



5. Gurke schneiden



6. Salat fertigstellen

Die **Kapern** und die **Pistazien** grob hacken und mit 5-6EL Olivenöl, 2EL Wasser, dem **Zitronensaft**, dem **Zitronenabrieb**, 1/2-1TL Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.

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

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.