



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 Geschmacksknospen: Die im Ofen gebackenen Tomaten mit cremig-geschmolzenem Ziegenkäse werden serviert auf einem herrlich aromatischen, lauwarmen Salat aus Kichererbsen und Paprika. Allons-y!

- 5 Tomaten
- 2 Packungen Ziegenfrischkäse ⁷
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 rote Spitzpaprika
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Packungen Kapern
- 1 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Gurke
- 2 Packungen Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Honig oder Zucker
- Olivenöl

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


Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 598kcal, Fett 34.7g,
Kohlenhydrate 48.5g, Eiweiß 23.1g



4. Dressing zubereiten



2. Tomaten backen

A pile of diced cucumbers on a white cutting board. The cucumbers are cut into small, irregular cubes, showing the green skin and light green flesh. They are scattered across the center of the white board, which is placed on a grey surface.

5. Gurke schneiden



3. Gemüse rösten

3. Gemüse rösten

A top-down view of a white bowl containing a salad. The salad consists of chickpeas, red bell peppers, and green pesto. The bowl is placed on a light-colored 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.