

Gegrillter Schafskäse auf Ratatouille-Gemüse

Zutaten:

400 g Schafskäse
1 EL Honig
1 EL Rosmarin frisch, geschnitten
1 EL Orangensaft
1 TL Olivenöl

Curry, Ingwer, Paprikapulver

Zutaten Ratatouille-Gemüse:

100 g Fenchel
100 g Paprika gemischt
100 g Zucchini
100 g Aubergine
100 g Kirschtomaten halbiert
100 ml Gemüsebrühe
50 g Zwiebelwürfel
2 EL Tomatenmark
1 EL Olivenöl

Kräuter der Provence, Knoblauch, Salz,
Pfeffer

Zubereitung:

Aus dem Schafskäse 8 Scheiben schneiden und auf ein Backblech legen.

Den Honig mit den anderen Zutaten verrühren und den Schafskäse damit bestreichen.

Im vorgeheizten Backofen bei 180° 5 Minuten überkrusten. Der Schafskäse ist nun sehr weich. Deshalb sollten Sie ihn vor dem Anrichten noch etwas ruhen lassen.

Zubereitung Ratatouille-Gemüse:

Das Gemüse in 20 mm große Würfel schneiden.

Die Zwiebeln in Olivenöl anschwitzen, das Tomatenmark kurz mit anrösten und mit der Gemüsebrühe aufgießen.

Nun das Gemüse dazugeben und 10 Minuten garen.

Zum Schluss die Tomaten unter heben und abschmecken.



Nährwerte für 1 Portion:

311 Kilokalorien

12 g Eiweiß

14 g Fett

33 g Kohlenhydrate