

Tarik Rose
Gebackener Camembert mit Möhrensalat

Freitag, 7. September 2018
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, Schnelle Küche

Zutaten:

Für das Pesto:

25 g gemahlene Mandeln
1 Bund Basilikum
30 g Parmesan
1 TL geriebener Meerrettich (frisch oder aus dem Glas)
6 EL Olivenöl
1 EL Apfelsüße
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für den Salat:

2 gelbe Möhren
2 orange Möhren
2 weiße Möhren
1 Knoblauchzehe
2 TL Olivenöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
1 Bio-Zitrone
1 TL Honig
1 EL Walnussöl

Für den Käse:

340 g Camembert
2 TL grober Senf
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
8 Scheiben Dinkelbrot, dünn aufgeschnitten
2 EL Olivenöl

Zubereitung:

1. Für das Pesto die gemahlene Mandeln in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Anschließend in einen hohen Rührbecher umfüllen.
2. Basilikum abbrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen.

3. Parmesan fein reiben und mit den Basilikumblättern, Meerrettich, Olivenöl, Apfelsüße, je 1 Prise Salz und Pfeffer zu den Mandeln in den Rührbecher geben.

Mit einem Stabmixer alles fein pürieren.

4. Den Backofen auf 160 Grad Umluft (180 Grad Ober- und Unterhitze) vorheizen.

5. Für den Salat die Möhren schälen und der Länge nach in dünne Streifen schneiden.

Knoblauch schälen und fein schneiden.

6. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, darauf die Möhrenstreifen und Knoblauch verteilen. Alles mit Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen und die Möhren im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 2-3 Minuten garen.

7. In der Zwischenzeit Zitrone abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.

8. Zitronensaft mit Zitronenschale, Honig, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.

9. Die noch warmen Möhrenstreifen mit dem Dressing marinieren.

10. Camembert in Scheiben von ca. 75 g schneiden.

11. Die Käsescheiben mit etwas Senf bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Jede Käsescheibe auf jeweils 1 Brotscheibe legen und einer weiteren Brotscheibe abdecken.

12. In einer Pfanne Olivenöl erhitzen und die Käsebrote darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten backen, bis der Käse weich und das Brot goldgelb und knusprig ist.

13. Die Möhrennudeln mit einer Gabel zu Nestern rollen und anrichten, die Käsebrote daneben verteilen und mit dem Pesto beträufeln.

Pro Portion: 647 kcal / 2708 kJ

19 g Kohlenhydrate; 25 g Eiweiß; 51 g Fett