

Antonina Müller
Süß-saurer Gemüsesalat mit gebackenem Camembert**Dienstag, 16. Juli 2024**
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: leicht
Vegetarisch

Zutaten:

80 g	Zucker
100 ml	Wasser
30 g	frischer Ingwer
2 EL	Essig
3 EL	schwarzer Sesam
2	Karotten
1	Kohlrabi
1	Salatgurke
1	Bio-Limette
etwas	Salz
12	Kirschtomaten
80 g	Pflücksalat
2	Camembert (à 250 g)
4 EL	Preiselbeeren
2	Eier
80 g	Paniermehl
80 g	Haselnüsse, gemahlen
3 EL	Weizenmehl, Type 405
100 ml	Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Für den Gemüsesalat Zucker und Wasser in einen Topf geben, aufkochen und 2-3 Minuten köcheln lassen.
2. Ingwer schälen, fein hacken und in das Zuckerwasser geben. Topf vom Herd ziehen.
3. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten und abkühlen lassen.
4. Karotten, Kohlrabi und Gurke waschen, trocken tupfen und schälen. Mit einem Sparschäler oder mit dem Gemüsehobel Karotten, Kohlrabi und Gurke in dünne Scheiben hobeln und in eine Schüssel geben.
5. Die Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale direkt auf die Gemüsescheiben reiben. Den Saft auspressen und ebenfalls zugeben.
6. Ingwerwasser, Sesam und den Essig zum Gemüse geben und alles vermischen, mit Salz abschmecken.
7. Kirschtomaten waschen und trockentupfen.
8. Den Pflücksalat gut waschen und abtropfen lassen.
9. In der Zwischenzeit Camembert waagrecht halbieren, mit den Preiselbeeren bestreichen, wieder zusammensetzen und etwas andrücken.
10. In einem tiefen Teller die Eier verquirlen, in einem weiteren tiefen Teller Paniermehl und Haselnüsse mischen. Auch das Mehl in einen weiteren tiefen Teller geben.
11. Camembert zunächst im Mehl wenden, überschüssiges Mehl abklopfen, durchs Ei ziehen und in der Paniermehl-Mischung wenden.
12. Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, panierten Camembert im heißen Öl von beiden Seiten knusprig braten.
13. Pflücksalat und Tomaten unter den Gemüsesalat mischen. Salat und gebackenen Camembert servieren.

Pro Portion: 930 kcal/ 3880 kJ
48 g Kohlenhydrate, 33 g Eiweiß, 67 g Fett