MARLEY SPOON

Gebackener Camembert mediterrane Art

mit Low-Carb-Ofengemüse und Rucolasalat

30-40min 2 personen

Ofengemüse allein ist schon ein kulinarisches Highlight, aber in Kombination mit gebackenem Camembert ist es ein wahr gewordener Traum. Wir rösten heute Süßkartoffel, Pilze und Lauch im Ofen schön goldbraun und stellen ihnen den zartschmelzenden Weichkäse zur Seite, den wir mit einer herzhaften Mischung aus getrockneten Tomaten und Thymian garnieren. So ist er nicht nur herrlich cremig, sondern auch nur wunderbar würzig …

Wat je van ons krijgt

- 1 zoete aardappel
- 250g champignons
- 1 zakje Italiaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 5g verse tijm
- 40g gedroogde tomaten
- 1 camembert [7]
- 1 prei
- 25g zonnebloempitten
- 50g rucola

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- 45ml olijfolie
- 5ml balsamicoazijn [17]

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine koekenpan

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen
melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie
calorieën 628kcal, vet 45.5g, koolhydraten 30.3g, eiwit 23.8g

1. Gemüse backen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Süßkartoffel samt Schale** in ca. 1,5cm dicke Scheiben schneiden, dann mit den **Pilzen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer vermengen. Das **Gemüse** ca. 10Min. im Ofen backen.

2. Camembert verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Thymianblättchen** von den Zweigen streifen. Die **getrockneten Tomaten** grob schneiden und mit dem **Knoblauch** und den **Thymianblättchen** vermengen. Mit 1 Prise Pfeffer würzen. Ein X von etwa 2/3 Tiefe in den **Camembert** schneiden, dann den **Camembert** mit **2/3 der Tomatenmischung** bestreichen.

3. Lauch schneiden

Den **Lauch** in ca. 5cm lange Stücke schneiden.

4. Lauch & Camembert backen

Den **Lauch** und den **Camembert** nach ca. 10Min. Garzeit mit auf das Backblech legen. Ggf. ein zweites Blech verwenden. Den **Lauch** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Alles zusammen weitere 12–15Min. backen, bis das **Gemüse** gar ist und der **Käse** Blasen wirft. Den **Käse** ggf. eher rausnehmen, falls er vor dem **Gemüse** fertig ist.

5. Sonnenblumenkerne rösten

Die **Sonnenblumenkerne** in einer kleinen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 1–2Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

6. Salat zubereiten

Die **Sonnenblumenkerne** mit dem **Rucola** sowie der **restlichen Tomatenmischung** vermengen. 1TL Balsamicoessig unterrühren und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Camembert** halbieren und mit dem **Salat** und dem **Ofengemüse** servieren.