

Gebackener Schafskäse mit Gemüse



Für 2 Personen

- 1 Packung (200 g) Schafskäse (zum Beispiel Feta)
- 2 Bögen festes Backpapier
- 1 kleine Zucchini
- 2 kleine Tomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 2 EL Kichererbsen (aus dem Glas)
- 50 ml Gemüsebrühe
- 2 TL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer
- 2 Scheiben einer Bio-Zitrone
- 2 Zweige frischer Rosmarin

Zubereitung

1. Schafskäse quer halbieren (so, dass die Größe des Stückes erhalten bleibt und sich 2 flache Scheiben ergeben). Backpapier auslegen und auf jedes Blatt eine Scheibe Käse legen.
2. Backofen auf 200 Grad (Umluft: 180 Grad) vorheizen. Zucchini waschen, putzen und mit dem Sparschäler längs in Scheiben schneiden. Tomaten waschen und vierteln. Lauchzwiebel waschen, putzen und in Röllchen schneiden. Kichererbsen abtropfen lassen.
3. Gemüse auf den Käsescheiben anrichten und Brühe darüber löffeln. Dabei das Backpapier so knicken, dass die Flüssigkeit nicht herausläuft. Jetzt zuerst das Öl darauf träufeln, dann würzen (wenig Salz, denn der Käse ist schon salzig) und anschließend das Gemüse mit den Zitronenscheiben und dem Rosmarin belegen.
4. Backpapier zusammenfallen oder mit Küchengarn zubinden und im Ofen circa 20 Minuten garen.
Vorsicht beim Auspacken: Der Inhalt ist sehr heiß!

Nährwerte pro Portion

Energie: 345 kcal

Kohlenhydrate: 9 g (entspricht 0,9 KE)

Davon Zucker: 4,6 g

Eiweiß: 20 g

Fett: 25 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 13 g

Ballaststoffe: 4 g

Tipp

Ein leckeres low carb-Rezept, das schnell zubereitet ist und gut sättigt. Mit dem Gemüse können Sie nach Lust und Laune variieren, zum Beispiel mit Paprika, Oliven oder Fenchel. Achten Sie dabei aber darauf, dass nicht zu viel Flüssigkeit in den Päckchen ist.