

Gebackener Camembert auf Rucola-Paprika-Salat



Zutaten für 2-3 Personen:

250 g Camembert

1 Bund Rucola

1 rote und eine gelbe Paprikaschote

12 Blättchen Basilikum (optional)

Dressing:

75 ml kräftige Gemüsebrühe

2 EL Aceto Balsamico

1 EL trockener Weißwein

1 Msp Salz

Pfeffer aus der Mühle

feine Zwiebelringe aus einer Gemüsezwiebel (optional)

1 EL Olivenöl

1. Mit einem geeigneten Gemüsehobel aus einer abgezogenen und halbierten Gemüsezwiebel sehr feine Ringe schneiden. Dressing rühren und mit den Zwiebeln etwa 15 min ziehen lassen. Zwiebeln dann wieder entfernen.

2. Backofen auf 200° vorheizen. Camembert aus der Verpackung nehmen und in einer ofenfesten Form ca. 15 min garen.

3. Rucola waschen, harte Stängel abschneiden, trocknen. Paprika waschen, halbieren, entkernen, weiße Streifen

wegschneiden und schräg in Streifen schneiden.

4. Salat im Dressing wenden und auf einer großen Platte als Bett anrichten. Camembert darauf platzieren, alles optional mit fein geschnittenem Basilikum bestreuen.

Hinweise:

Man kann einen Teil der Zwiebelringe auch im Salat belassen, das ist Geschmacksache.

Erstanregung App „Schlank im Schlaf“, Gräfe und Unzer, 2014

Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 20 min, Gesamtzeit ca. 30 min, Hauptspeisen, Diät, Trennkost abends, vegetarisch, international

Rezept und Foto: Walter
Stand 25.07.2018