

Gebackener Hirtenkäse an Tomatengemüse mit Kalamata Oliven, Knoblauchfladenbrot und Salat

35 – 45 Minuten • 3.810 kJ/911 kcal • Tag 2 kochen

6



Hirtenkäse



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Mini-Fladenbrot



Frühlingszwiebel



Tomaten



Balsamico-Creme



Rucola



Kalamata-Oliven



Gewürzmischung
"Hello Mezze"



rote Spitzpeperoni

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 Auflaufform, 2 Backbleche mit Backpapier und 1 grosse Schüssel.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Hirtenkäse 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
rote Zwiebel	1 x 80 g	2 x 80 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Mini-Fladenbrot 1) 8)	2 x 150 g	4 x 150 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Tomaten	3 x 100 g	6 x 100 g
Balsamico-Creme 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Rucola	1 x 50 g	1 x 100 g
Kalamata-Oliven	1 x 50 g	1 x 100 g
Gewürzmischung "Hello Mezze"	1 x 2 g	1 x 4 g
rote Spitzpeperoni	1 x 100 g	2 x 100 g
Olivenöl* für Schritt 1	2 EL	4 EL
Olivenöl* für Schritt 2 und 4	je 1 EL	je 2 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

*Gut, im Haus zu haben.

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	649 kJ/155 kcal	3.810 kJ/911 kcal
Fett	6.57 g	38.57 g
- davon ges. Fettsäuren	1.30 g	7.62 g
Kohlenhydrate	16.64 g	97.75 g
- davon Zucker	2.74 g	16.09 g
Eiweiss	7.22 g	42.41 g
Salz	1.224 g	7.191 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene : **1)** Glutenhaltiges Getreide **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschliesslich Laktose) **8)** Sesamsamen oder Sesamsmenerzeugnisse **11)** Schwefeldioxid oder Sulfite.



Käse Marinieren

Hirtenkäse in eine Auflaufform geben. **Knoblauch** abziehen und die Hälfte fein hacken. **Hirtenkäse** mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl***, **Gewürzmischung**, gehacktem **Knoblauch** und 1 Prise **Pfeffer*** marinieren.



Für Den Salat

Gebackenes **Gemüse** in eine grosse Schüssel geben und **Balsamicocreme** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** unterrühren. Im letzten Moment **Rucola** unter das Ofengemüse heben. Nach Geschmack noch mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



Für Die Paprika

Zwiebel abziehen, halbieren und in dicke Streifen schneiden. **Spitzpeperoni** halbieren, Strunk und Kerngehäuse entfernen und **Peperonihälften** in 1 cm breite Streifen schneiden. **Peperonistreifen** und **Zwiebelstreifen** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. Mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und 10 – 15 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Brot Aufbacken

Mini-Fladenbrot in 2 cm dicke Scheiben schneiden. **Fladenbrotscheiben** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** bestreichen. In den letzten 5 Min. der **Hirtenkäse**-Backzeit **Brotscheiben** mit in den Ofen geben und knusprig aufbacken. Anschliessend aus dem Ofen nehmen und mit dem restlichen **Knoblauch** einreiben. Mit 1 Prise **Salz*** würzen.



Käse Backen

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 2 cm grosse Würfel schneiden. Weissen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden. **Kalamata-Oliven** entsteinen. **Tomatenwürfel**, gehackte **Oliven** und weisse **Frühlingszwiebelringe** um den **Hirtenkäse** herum verteilen und für 20 Min. in den Backofen geben, bis die **Tomatenwürfel** sehr weich sind.

Tip: Fest mit einer Tasse auf die Oliven drücken, so bekommst Du die Kerne einfacher entfernt.



Anrichten

Gebackenen **Hirtenkäse** mit Ofengemüse auf Teller verteilen. Mit grünen **Frühlingszwiebelringen** bestreuen und zusammen mit **Salat** und **Knoblauchbrot** geniessen.

En Guete!

C'est parti

Laver les légumes.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 moule à gratin, 2 plaques de four recouvertes de papier sulfurisé et 1 grand saladier.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Fromage en saumure 5)	1 x 200 g	2 x 200 g
Oignon rouge	1 x 80 g	2 x 80 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Petit pain pita 1) 8)	2 x 150 g	4 x 150 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Tomates	3 x 100 g	6 x 100 g
Crème de vinaigre balsamique 1) 11)	1 x 12 ml	2 x 12 ml
Roquette	1 x 50 g	1 x 100 g
Olives Kalamata	1 x 50 g	1 x 100 g
Mélange d'épices « Hello Mezze »	1 x 2 g	1 x 4 g
Poivron long rouge	1 x 100 g	2 x 100 g
Huile d'olive* pour l'étape 1	2 cs	4 cs
Huile d'olive* pour les étapes 2 et 4	1 cs chaque	2 cs chaque
Sel*, poivre*	selon les goûts	

*Ingrédients à toujours avoir chez soi

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	649 kJ/155 kcal	3 810 kJ/911 kcal
Graisse	6.57 g	38.57 g
– dont acides gras saturés	1.30 g	7.62 g
Glucides	16.64 g	97.75 g
– dont sucre	2.74 g	16.09 g
Protéines	7.22 g	42.41 g
Sel	1 224 g	7 191 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : **1)** céréales contenant du gluten **5)** lait ou produits laitiers (y compris le lactose) **8)** graines de sésame ou produits à base de graines de sésame **11)** dioxyde de soufre et sulfites



Faire mariner le fromage

Mettre le **fromage en saumure** dans un moule à gratin. Éplucher l'**ail** et hacher la moitié finement. Faire mariner le **fromage en saumure** dans 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***, le **mélange d'épices**, de l'**ail** haché et une pincée de **poivre***.



Pour la salade

Mettre les légumes cuits au four dans un grand saladier ; incorporer la crème de vinaigre balsamique et 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***. Au dernier moment, ajouter la **roquette aux légumes** au four. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre*** selon les goûts.



Pour le poivron

Peler l'**oignon**, le couper en deux, puis en tranches épaisses. Couper en deux le **poivron long**, retirer la partie dure et les graines puis couper en tranches de 1 cm de large. Répartir sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson les **lamelles de poivron** et d'oignon. Assaisonner avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, le **sel*** et le **poivre***; enfourner 10 à 15 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.



Réchauffer le pain

Couper le **mini pain pita** en tranches de 2 cm d'épaisseur. Répartir les **tranches de pain pita** sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson puis les badigeonner de 2 cs [4 cs] d'**huile d'olive***. Mettre les **tranches de pain** au four jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes dans les 5 dernières minutes du temps de cuisson du **fromage en saumure**. Retirer du four et frotter avec le reste de l'**ail**. Assaisonner d'une pincée de **sel***.



Cuire le fromage au four

Couper le **tomate** en deux, enlever la partie dure et débiter en dés d'env. 2 cm. Couper l'**oignon de printemps** en fines rondelles en séparant les parties verte et blanche. Dénoyer les **olives de Kalamata**. Placer les cubes de **tomates**, les **olives** hachées et les rondelles d'**oignons de printemps** blanches autour du **fromage**. Enfouir 20 min jusqu'à ce que les cubes de **tomates** soient très tendres.

Astuce : Appuyer fermement avec une tasse sur les olives, afin de pouvoir retirer les noyaux plus facilement.



Dresser

Disposer le **fromage en saumure** cuit au four avec les **légumes** du four sur les assiettes. Parsemer des rondelles vertes d'**oignon de printemps**, puis déguster avec une **salade** et du pain à l'**ail**.

Bon appétit !