

Gratinierter Schafskäse an Gemüsepfanne

Hatte ich schon erwähnt, dass ich ein Käse-Junkie bin, insbesondere bei überbackenem oder leicht geschmolzenem, noch heißem Käse? Deshalb stelle ich den Käse – in dem Fall Schafskäse – heute ins Zentrum des Geschehens und bastele ein leckeres Essen darum. Und das Beste: Töpfe, Pfannen und Herd könnt ihr vergessen. Denn ihr müsst einfach nur alle Zutaten in eine Form geben und in den Ofen schieben. Fertig. Natürlich könnt ihr den gratinierten Schafskäse mit Gemüse auch prima in einer Aluform auf dem Grill zubereiten.

Das braucht ihr für 2 Portionen:

- 2 x Schafskäse light (je 200 g)
- 300 g Kartoffeln
- 250 g kleine Tomaten
- 200 g Paprika
- 100 g Frühlingszwiebeln
- Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- Kräuter der Provence

So geht's:

Für den gratinierten Schafskäse braucht ihr entweder eine größere Backformenform oder, noch besser, zwei kleine – für jedes Stück Käse eine. Zuerst streicht ihr den Boden der Form(en) mit etwas Olivenöl ein. Dann platziert ihr die Schafskäse-Stücke in der Mitte. Wenn ihr das lieber mögt, könnt ihr natürlich auch normalen Schafskäse nehmen – also nicht-light.



Heizt den Backofen auf 200 Grad Umluft vor. Die Kartoffeln schält ihr entweder oder ihr schrubbt sie gut. Schneidet sie, wie auch die Paprika, in mundgerechte Stücke. Die kleinen Tomaten halbiert ihr und die Frühlingszwiebeln schneidet ihr in Ringe. Gebt das Gemüse in eine Schüssel und träufelt etwas Öl darüber. Würzt es mit Salz, Pfeffer und den Kräutern und mischt es durch. Dann verteilt ihr das Gemüse um den Ziegenkäse herum.

Schiebt die Form(en) nun in den Backofen auf die mittlere Schiene und gratiniert den Schafskäse für 25 bis 30 Minuten. Serviert ihn noch heiß – und am besten in den Formen. Lecker!

Info:

Die Light-Variante des Schafskäses ist eine tolle Alternative zum Original und schmeckt ebenfalls würzig und lecker. Mit 19 Prozent ist sie ein wertvoller Proteinlieferant. Aber nicht nur das: Mit rund 250 Milligramm Calcium und 220 Milligramm Phosphor pro 100 Gramm liefert der Käse diese beiden Mineralstoffe in sehr hohen Mengen. Sie sorgen für gesunde Knochen und Zähne. Auch die Kartoffel ist, obwohl sie eigentlich zu den Kohlehydratlieferanten gehört, mit 69 Kalorien pro 100 Gramm sehr leicht. Außerdem ist das wenige Protein (2 Gramm pro 100 Gramm) in Kartoffeln im Vergleich zu anderen pflanzlichen Proteinen sehr hochwertig. Es ist dem menschlichen Eiweiß sehr ähnlich und daher für unseren Körper besonders gut zu verwerten.

Nährwerte pro Portion:

- Brennwert: 550 kcal
- Protein: 45 g
- Kohlenhydrate: 40 g
- Fett: 25 g

<https://wildesgeschnetzel.wordpress.com/2015/05/28/gratinierter-schafskase-an-gemusepfanne/>