
 Hauptspeise



# Gebackene Feigen mit Ziegenkäse

auf Feldsalat mit braunen Champignons

 20 min Zubereitungszeit

 25 min Kochzeit

 761 kcal pro Portion

••• Mittel

 Deutsche Küche

 International

 Vegetarisch



## Zutaten

2 Portionen

4 Feigen

1 Ziegenrolle

4 TL Honig

0,25 Bund Thymian

250 g Champignons, braun

1 Knoblauchzehe

0,25 Bund Petersilie

80 g Feldsalat

10 Cherrytomaten

1 Zwiebel, rot

2 El Olivenöl

1 El süßer Senf

2 El Aceto Balsamico

30 g Walnuskerne

## Zubereitung

- 1** Backofen auf 160 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Feigen abwaschen. Feigen vierteln, dabei aber nicht ganz durchschneiden. Leicht auseinander ziehen. Ziegenrolle in Stücke schneiden und in die Schnittstellen der Feigen drücken. Je 1 TL Honig darüber träufeln. Thymianzweige auf den Feigen verteilen. Im Ofen ca. 10 Min. backen.
- 2** Champignons in Scheiben schneiden. Knoblauch in Würfel schneiden. Petersilie fein hacken. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen. Champignons darin braun braten. Kurz vor Schluss Knoblauch und Petersilie hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3** Feldsalat putzen. Cherrytomaten halbieren. Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben. Olivenöl, süßen Senf und Balsamico-Essig in einer Tasse vermengen. Über den Salat geben und alles gründlich vermengen.
- 4** Salat auf Tellern anrichten. Champignons drum herum verteilen. Walnuskerne grob zerstoßen, in einer Pfanne ohne Öl kurz

2 Ei Olivenöl zum Braten

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

rösten und darüber streuen. Gratinierte Feigen in die Mitte setzen und servieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	630kJ /159kcal	3.023kJ /761kcal
Fett	8g	38g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	3g
Kohlenhydrate	16g	76g
davon Zucker	13g	62g
Eiweiß	5g	22g
Salz	1g	3g