

Martin Gehrlein
Gebackener Camembert mit marinierter
Pastinake und Birne

Montag, 13. Januar 2020

Rezept für 4 Personen

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch, schnelle Küche

Zutaten:

Für die Birnen

2 Birnen
100 ml Apfelsaft oder Weißwein
100 ml Wasser
2 EL Zucker

Für den Salat

2 Pastinaken
½ Zitrone
1 TL Honig
2 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
etwas Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
30 g Walnuskerne
1 Beet Rettichkresse

Für den Käse

4 runde Camemberts á ca. 100 g
2 Eier
2 EL Mehl
4 EL Semmelbrösel
100 g Butterschmalz
4 EL Preiselbeeren aus dem Glas

Zubereitung:

1. Die Birnen schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Birnen in 2 cm große Würfel schneiden.
2. Apfelsaft, Wasser und Zucker in einen Topf geben und aufkochen. Die Birnenstücke zugeben und darin leicht köchelnd bissfest pochieren. Dann mit einer Siebkelle die Birnenstücke herausheben und den Sud sirupartig einkochen lassen.
3. Für den Salat die Pastinaken waschen, schälen und grob raspeln.
4. Von der Zitrone den Saft auspressen. Zitronensaft mit Honig, Olivenöl, Walnussöl, 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem Dressing vermischen.
5. Die Pastinakenraspel mit dem Dressing marinieren.
6. Die Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten.
7. Vom Käse die Rinde etwas abschaben und die Camemberts halbieren.
8. Zum Panieren in jeweils einen tiefen Teller Mehl, verquirltes Ei und Semmelbrösel geben. Die Käsestücke darin wie ein Schnitzel panieren. Also zunächst in Mehl wenden, dann durchs verquirlte Ei ziehen und anschließend in den Semmelbröseln wenden.



9. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen. Die Käsehälften darin von jeder Seite etwa 3 Minuten goldbraun braten.

10. Kurz vor dem Servieren geröstete Walnüsse und die Rettichkresse unter den Pastinakensalat heben.

11. Camembert auf Tellern anrichten, je einen Klecks Preiselbeeren darauf geben. Salat und Birnen dazu anrichten. Die Birnen mit etwas eingekochtem Sirup beträufeln.

Pro Portion: 725 kcal / 3030 kJ

39 g Kohlenhydrate, 30 g Eiweiß, 50 g Fett