



Rezepte > Mittagessen

Back-Camembert mit Sesam und Pfirsich-Gurken-Salat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Pfirsiche	4 St.
Minze, frisch	10 g
Bio Limetten	1 St.
Camembert	200 g
Sesam, weiß	2 EL
Öl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Oliveöl	1 EL
Zucker	
Chili, gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Gurken waschen, halbieren, das Kerngehäuse mit einem Teelöffel herauskratzen, die Gurken in ca. 0,5 cm breite Halbmonde schneiden. Pfirsiche waschen, halbieren, entkernen und in ca. 1 cm dicke Spalten schneiden. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und den Saft auspressen.
2. Camemberts auf ein Backblech legen und auf der mittleren Schiene im Ofen ca. 10–12 Min. backen. Inzwischen eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, Sesam darin fettfrei unter Rühren ca. 3 Min. goldbraun rösten.
3. In derselben Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Pfirsiche von beiden Seiten ca. 2 Min. leicht braun anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einer Schüssel Oliveöl, 2 EL Limettensaft, Salz, Zucker, Chili und Minze vermengen. Pfirsich und Gurke unterheben. Back-Camembert aus dem Ofen nehmen und auf Tellern anrichten. Mit geröstetem Sesam bestreuen und zusammen mit dem Pfirsich-Gurken-Salat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	300 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g