



# Gebackenes Käseciabatta mit karamellisierten Zwiebeln und gebratenem Salat



Zeit gesamt  
35min

Zubereitungszeit  
35min

Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Knoblauchzehen            | 1 St. |
| Butter                    | 3 EL  |
| Öl                        | 5 EL  |
| Zucker                    |       |
| Zwiebeln, rot             | 1 St. |
| Kapern                    | 53 g  |
| Ciabatta-Brot             | 1 St. |
| Gouda, gerieben           | 100 g |
| Avocado                   | 1 St. |
| Balsamicoessig, hell      | 2 EL  |
| Schnittlauch, frisch      | 15 g  |
| Honig                     | 1 TL  |
| Salz                      |       |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |       |
| Mini Romana               | 2 St. |

## Zubereitung

1. Ofen auf 170 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch schälen und andrücken. In einem Topf 3 EL Butter mit Knoblauch auf niedriger Stufe ca. 2 Min. erwärmen. In einer Pfanne 1 EL Öl und 1 Prise Zucker auf niedriger Stufe erhitzen. Rote Zwiebel schälen, in feine Ringe schneiden und darin ca. 7–8 Min. dünsten. Inzwischen Kapern in eine Sieb geben und abtropfen lassen.

2. Ciabatta von oben im Abstand von ca. 2 cm quer und leicht schräg tief einschneiden, aber nicht durchschneiden und auf ein breites Stück Alufolie legen. Brot großzügig mit der Knoblauchbutter bestreichen und Gouda in den Zwischenräumen verteilen. Ciabatta salzen, fest in der Alufolie einrollen, auf das Blech legen und im Ofen ca. 10 Min. backen.

3. Zwiebelringe aus der Pfanne nehmen und auf dem Teller beiseitestellen. Pfanne auswischen und darin 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Kapern ca. 2–4 Min. knusprig braten. Mit einer Schaumkelle entnehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Öl in der Schüssel aufbewahren und Pfanne säubern.

4. Nach ca. 10 Min. Brot aus der Alufolie lösen und Ciabatta offen 5 Min. weiterbacken. Derweil Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen, längs in feine Scheiben schneiden und diese direkt mit 1 EL Balsamicoessig beträufeln.

5. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer weiteren Schüssel 2 EL Öl, 1 EL Balsamicoessig und 1 TL Honig mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

6. Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Salate waschen, Strunk entfernen, längs vierteln, mit je 1 TL Kapernöl beträufeln, salzen und auf den Schnittflächen je ca. 2 Min. braten. Brot aus dem Ofen nehmen, mit Schnittlauch bestreuen, mit Salat, Avocadoscheiben und

karamellisierten Zwiebeln auf Tellern anrichten und mit Dressing und Kapern garniert servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 439 kcal |
| Kohlenhydrate  | 25 g     |
| Eiweiß         | 11 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 34 g     |