

Gegrillte Ziegen-Frischkäse-Stulle mit Gemüse

Zutaten (für 4 Personen):

- 8 Scheiben dünn geschnittenes Brot
- 8 Frühlingszwiebeln
- 4 kleine Zucchini
- 12-15 Stiele Mangold
- 4 rote Zwiebeln
- 6-8 Tomaten
- 6 Zehen Knoblauch
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- etwas Honig
- etwas Harissa
- Olivenöl
- 1 Zitrone
- 80-100 g Ziegenfrischkäse-Taler
- nach Wahl: Blüten und Kräuter, z.B. Basilikum

Das Gemüse waschen. Von den Frühlingszwiebeln etwa die Hälfte des Grüns entfernen. Die Zucchini der Länge nach halbieren. Vom Mangold die Blätter abschneiden. 3 rote Zwiebeln schälen und in dicke Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schale geben und mit 1 guten Prise Meersalz, 1 TL Honig, 3 EL Olivenöl und 1 Prise Harissa marinieren. Anschließend grillen oder in einer Pfanne anrösten und bissfest garen. 4 Zehen Knoblauch schälen, in feine Scheiben schneiden und auf das Gemüse geben. Pfanne von der Platte nehmen und das Gemüse kurz ziehen lassen.

Tomaten je nach Größe vierteln oder achteln und den Strunk entfernen. 1 rote Zwiebel in feine Würfel schneiden. 1 Knoblauchzehe in feine Scheiben schneiden. Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch in eine Pfanne mit etwas Olivenöl geben und leicht schmoren. Mit Salz und etwas Honig abschmecken.

Die Brotscheiben von beiden Seiten mit etwas Knoblauch einreiben, leicht salzen und auf dem Grill oder im Ofen rösten. Den Ziegenfrischkäse oder einen anderen Käse nach Wahl daumendick auf das Brot geben, mit 1 Basilikumblatt toppen und eine zweite Brotscheibe darauflegen. Bei mittlerer Temperatur kurz auf dem Grill oder in der Pfanne von beiden Seiten anrösten. Der Käse sollte etwas warm werden und leicht anschmelzen.

Kräuter zupfen und mit 2 TL Zitronensaft, 1 TL Honig, 1 Prise Salz, frischem Pfeffer und 2 EL Olivenöl marinieren.

Das Gemüse auf Tellern anrichten. Die warmen Tomaten mittig über das Grillgemüse geben und mit dem Sud beträufeln, einen Hauch Olivenöl darüber träufeln. Das Ziegenkäse-Brot auf das Gemüsebett legen. Mit den marinierten Kräutern bestreuen und warm servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 15.07.2018

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen