

GEMÜSEPUFFER MIT SKYR UND GEBACKENEN TOMATEN

GEMÜSEPUFFER MIT SKYR UND GEBACKENEN TOMATEN

Mit vegetarischen Gerichten kann ich Bessere Hälfte ja immer nur schwer hinter dem Ofen vorlocken - diesmal ist es mir aber sehr gut gelungen. Kein Wunder, die Gemüsepuffer mit Skyr und gebackenen Tomaten sehen nicht nur köstlich aus sondern sind auch super sommerlich und lecker leicht. Das Ganze ist die abgewandelte Variante von einem Weight Watchers* Rezept in dem der Gemüsepuffer zu einer mit Skyr gefüllten Rolle verzaubert wird. Ich fand aber den Puffer mit Skyr und der gebackenen Tomate als Topping noch deutlich charmanter! Dazu gab es einen kleinen, zitronigen Rucolasalat - Herz was willst du mehr?



ZUTATEN FÜR 3 PERSONEN:

3 Karotten

1 Zucchini

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

3 Eier

Salz & Pfeffer

Für die Creme:

200g Skyr

Pfeffer & Salz

Petersilie

1 Zitrone (Abrieb und Saft von 1/2 Zitrone)

Für den Salat:

150g Rucola

1 TL Olivenöl

Pfeffer & Salz

ZUBEREITUNG:

Die Karotten, die Zwiebel und den Knoblauch schälen, die Zucchini waschen. Alles Gemüse von Hand oder mit der Küchenmaschine* fein reiben, salzen und in einem feinen Sieb ca. 15 Minuten lang abtropfen lassen.

In dieser Zeit den Backofen auf 160°C Umluft vorheizen. Die Tomaten waschen und in eine kleine Auflaufform setzen.

Die Eier mit Pfeffer würzen und mit den gesalzenen Gemüseraspeln vermengen. Eine ca. 20x30cm große Auflaufform mit Backpapier auslegen und die Gemüsemasse darin verteilen.



Beide Formen für 35 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen schieben. In dieser Zeit die Petersilie fein hacken und den Skyr mit der Petersilie, dem Zitronenabrieb, dem Saft aus der halben Zitrone, Pfeffer und Salz würzen. Alles zu einer glatten Creme rühren und kurz beiseite stellen.

Den Rucola waschen und trocken schütteln. Mit Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft anmachen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Gemüsepuffer und die Tomaten aus dem Ofen holen.



Den Puffer 5 Minuten ruhen lassen und dann in der Form in 6 Stücke schneiden. Die Gemüsepuffer auf passende Teller verteilen, auf jeden Puffer einen guten Esslöffel von der Skyr Creme setzen und alles mit einer gebackenen Tomate toppen. Dazu etwas Salat auf dem Teller anrichten und alles lauwarm servieren.



Die Puffer, der Skyr Dip und die gebackenen Tomaten halten sich übrigens ganz wunderbar zwei Tage lang im Kühlschrank - ich rechne pro Person mit 2 Puffern und so hat das Ganze als Abendessen für 2 Personen und zweimal als Mittagssnack für das Büro gereicht.

Leicht und lecker!

