



Camembert mit Paprika gefüllt und mit Cornflakes umhüllt

Zutaten (für vier Personen)

360 g Camembert
1 EL Tomatenmark
1 ½ EL Aiwar
2 ½ EL Paprikawürfel (bunt)
1 TL Chiliflocken
½ TL Ingwerpulver
1 ½ EL gehackte Kräuter
2 EL Gemüsebrühe
3 EL Maismehl
2 Eier
40 g Cornflakes
3 EL Olivenöl
150 g Pflücksalat
2 EL Obstessig
2 ½ EL Olivenöl
2 cl heller Traubensaft
1 EL Schnittlauchröllchen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Aiwar mit Paprikawürfeln, Chiliflocken, Ingwerpulver, Tomatenmark, gehackten Kräutern und Gemüsebrühe gut vermengen. Camembert in Scheiben schneiden. Masse auf einer Scheibe auftragen, mit zweiter Scheibe abdecken, mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in zerdrückten Cornflakes wenden und in heißem Olivenöl beidseitig goldgelb ausbacken. Pflücksalat säubern, gut abtropfen lassen, als schönes Bukett in tiefem Teller anrichten. Obstessig mit Olivenöl, Traubensaft, Schnittlauchröllchen gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über dem Salat verteilen. Camembert rundum mit anrichten.

Nährwerte pro Portion

520 kcal - 40 g Fett - 25 g Eiweiß - 18 g Kohlenhydrate - 1,5 BE
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch und glutenfrei.