



Marinierter Schafskäse mit Gemüse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Schafskäse	400 g
Olivenöl	3 EL
Kräuter der Provence, getrocknet	4 TL
Karotten	200 g
Brokkoli	200 g
Zucchini	200 g
Champignons, braun	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Ein Stück Alufolie zurechtschneiden (20 x 30 cm). Schafskäse in 18 Würfel teilen und auf die Alufolie legen. Olivenöl und Kräuter darübergeben. Alufolie wie einen Bonbon einrollen.
2. Karotten putzen, schälen und in Scheiben schneiden, Brokkoli putzen, waschen und in Röschen teilen. Zucchini waschen und in Scheiben schneiden, Pilze putzen und vierteln.
3. 1 l Wasser in den Mixbehälter füllen.
4. Tiefen Dampfgaraufsatz aufsetzen. Karotten in den tiefen Dampfgaraufsatz füllen, Schafskäse-Päckchen in den flachen Dampfgareinsatz legen. Dampfgareinsatz in den Dampfgaraufsatz einhängen, verschließen und alles mit der Dampfgar-Taste/10 Min. garen.
5. Restliches Gemüse in den flachen Dampfgareinsatz füllen und alles mit der Dampfgar-Taste/10 Min. ohne Aufheizvorgang weitergaren.
6. Nach Ende der Garzeit Gemüse entnehmen, auf Teller verteilen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Schafskäse mitsamt dem Kräutersud dazu servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	396 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	31 g