

Aromatisches Gemüse mit caramelisiertem Formaggino

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

500 g Karotten und Pfälzer Karotten

300 g Lauch

5 dl Wasser

1 Bouillon-Töpfli Gemüse

4 Formaggini (Kuhmilchfrischkäse)

2 TL Puderzucker

je ½ Bund Kerbel und Schnittlauch

2 EL Aceto balsamico bianco

Pfeffer aus der Mühle

Karotten und Lauch in 5 cm lange, feine Streifen schneiden. Wasser mit Bouillon aufkochen. Gemüse darin knackig garen und herausheben. Gemüse in ca. 1 dl Bouillon warm halten. Käse mit Puderzucker bestäuben. Mit dem Bunsenbrenner caramolisieren. Kräuter grob schneiden und mit dem Gemüse mischen. Balsamico darüberträufeln. Käse dazuservieren. Mit Pfeffer bestreuen.

ZUBEREITUNG ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 12 g Eiweiss, 13 g Fett,
15 g Kohlenhydrate, 900 kJ/220 kcal



Bouillon-Töpfli Gemüse
224 g, Fr. 4.40 (Migros)

