



Feigen mit Hobelkäse

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Marinieren: ca. 3 Std.

Vegi

6 Feigen, längs halbiert

Feigen mit der Schnittfläche nach oben auf eine Platte legen.

Marinade

2 Esslöffel Dijonsenf mit Honig (z. B. Maille)

1 dl Portwein

wenig Pfeffer aus der Mühle

Bratbutter zum Braten

12 Rollen Hobelkäse

wenig Fleur de Sel

1. Für die Marinade alle Zutaten verrühren, Feigen damit bestreichen. Zugedeckt ca. 3 Std. im Kühlschrank marinieren.

2. Feigen herausnehmen, Marinade abstreifen, beiseite stellen. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiss werden lassen, Hitze reduzieren. Feigen beidseitig je ca. 2 Min. braten. Mit dem Käse auf Tellern anrichten. Beiseite gestellte Marinade in dieselbe Pfanne geben, warm werden lassen, über die Feigen träufeln. Wenig Fleur de Sel darüberstreuen.

Pro Person: 8 g Fett, 6 g Eiweiss, 13 g Kohlenhydrate, 735 kJ (175 kcal)



Feigensalat an Senfsauce

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
Ziehen lassen: ca. 1 Std.

Vegi

Sauce

½ Esslöffel grobkörniger Senf

2 Esslöffel Aceto mit Feigenaroma (z. B. Fine Food; siehe «Hinweis»)

3 Esslöffel Öl

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

8 Feigen, in Schnitzen

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

- 1.** Alle Zutaten in einer grossen Schüssel verrühren, Sauce würzen.
- 2.** Feigen sorgfältig mit der Sauce mischen, ca. 1 Std. ziehen lassen, würzen.

Dazu passen: Salzkartoffeln.

Pro Person: 9 g Fett, 1 g Eiweiss, 14 g Kohlenhydrate, 614 kJ (146 kcal)



Hinweis: Dieser aromatisierte Essig von Fine Food wird auf der Basis von Aceto balsamico hergestellt.

Er ist sehr mild und hat eine angenehm süssliche Note. Der Zusatz von Feigenaroma verleiht dem Aceto seine spezielle, fruchtige Note. Der Aceto aromatizzato al Fico ist in grösseren Coop Supermärkten erhältlich.