DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de

Gefüllte Feigen mit Ziegenfrischkäse

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 408 kcal

Zutaten

1 Handvoll Rucola

1 Stück(e) Bio Ingwer

2 Feigen

4 Thymianzweige

75 g Ziegenfrischkäse

5 Walnüsse

5 g Kürbiskerne

Dressing

1 Teelöffel Apfelessig

1 Prise(n) Salz, Pfeffer

1 Teelöffel Olivenöl Biophenolia 500+

Zubereitung

1. Den Backofen auf 150°C Umluft vorheizen.

2. Den Rucola, die Feigen, den Ingwer und die Thymianzweige waschen und gut trocknen.

3. Den Ingwer ggf. schälen, den Thymian ggf. vom Stiel zupfen, anschließend fein hacken.

4. Den Ziegenfrischkäse mit dem gehackten Ingwer und Thymian gut verrühren.

5. Die Feigen mit einem Kreuzschnitt bis zu ¾ einschneiden und die Ziegenfrischkäsemischung in die Feigen füllen, mit den übrigen Thymianzweigen bestücken und für ca. 5-10 Minuten in den Backofen geben.

6. In der Zwischenzeit die Zutaten für das Dressing miteinander verrühren, die Walnüsse und Kürbiskerne grob hacken, kurz in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten, abkühlen lassen und zur Seite stellen.

7. Den Rucola auf einem Teller verteilen und mit dem Dressing vermengen, 5 Minuten ziehen lassen.

8. Nach der Backzeit die Feigen etwas abkühlen lassen, anschließend auf das Rucolabett legen und etwas Honig, die Walnüsse und die Kürbiskerne darüber geben.