

Rezept

Ziegenkäse mit Zuckerschoten im Backpapier

Ein Rezept von Ziegenkäse mit Zuckerschoten im Backpapier, am 28.06.2026

Zutaten

50 g Zuckerschoten	1/2 Stange Lauch
100 g Brokkoli	50 g TK-Erbsen
Salz	Pfeffer
frisch geriebene Muskatnuss	2 TL Olivenöl
4 Ziegenfrischkäsetaler (à 40 g)	1L TL getrockneter Thymian
4 Scheiben Sauerteig-Baguette	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 425 kcal, 24 g F, 20 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180° vorheizen. Zuckerschoten waschen und zweimal schräg durchschneiden. Lauch putzen, längs halbieren und gründlich waschen, auch zwischen den Blattschichten, dann in 4-cm-Stücke schneiden. Brokkoli waschen, in Röschen teilen und diese halbieren oder vierteln. Die Erbsen in einem Sieb kurz unter heißes Wasser halten, damit sie auftauen.
2. Gemüse mit Salz, Pfeffer, Muskat würzen, mit dem Öl vermengen. Je die Hälfte des Gemüses in die Mitte eines Backpapierbogens (je 35 x 35 cm) geben und je 2 Käsetaler daraufsetzen, mit Thymian würzen.
3. Die Ecken des Backpapiers über Gemüse und Käse zusammenfalten, leicht eindrehen und eventuell mit Küchengarn zusammenbinden. Auf ein Backblech setzen und im Ofen (Mitte) 25 Min. backen. Dann die Päckchen auf Tellern anrichten und erst bei Tisch öffnen. Mit dem Baguette servieren.