



Mariniertes Gartengemüse mit Birne und gebratenem Ziegenkäse



Zutaten für vier Personen

300 g feine grüne Bohnen
9 kleine Karotten
2 rote Spitzpaprika
2 weiße Zwiebeln
2 Fenchelknollen
4 EL schwarze Oliven
2 Birnen
2 Ziegenkäse-Rollen à 150 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
natives Olivenöl extra
weißer Balsamessig
Mehl



Das Plus für Ihre Gesundheit

Bei Zutaten mit diesem Symbol finden Sie weitere Informationen in unserem [Kulinarischen Gesundheitslexikon](#). Klicken Sie einfach auf den Link neben dem Symbol.



Zubereitung

Die grünen Bohnen putzen, in Salzwasser kurz blanchieren und sofort mit kaltem Wasser abrausen. Karotten schälen und der Länge nach halbieren, die Paprika putzen und in ca. 4 cm lange Segmente schneiden, die Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden, den Fenchel in Scheiben schneiden, den Strunk dabei nicht entfernen.

Alles Gemüse außer den Bohnen kurz in Olivenöl bissfest anbraten, sodass das Gemüse nicht übereinanderliegt. Anschließend die Bohnen zum restlichen Gemüse geben, würzen mit Salz und Pfeffer und noch warm mit dem Balsamessig marinieren.

Wenn das Gemüse abgekühlt ist, etwas Olivenöl darüber träufeln.

Die Birnen in Spalten schneiden und in Olivenöl hellbraun anbraten. Den Ziegenkäse in 12 Scheiben schneiden, in Mehl wenden und ebenfalls in Olivenöl kross anbraten.

Vor dem Anrichten das marinierte Gemüse leicht erwärmen, die Oliven dazugeben und zusammen mit dem Käse und den Birnen anrichten.

Mein Tipp

- Servieren Sie dazu Grissini oder Stangenbrot.
- Geben Sie zum Schluss frisch gemahlener schwarzer Pfeffer über den Käse.
- Den Ziegenkäse können Sie auch durch Camembert ersetzen.



Viele weitere Rezepte für die mediterrane Küche finden Sie in den Kochbüchern von Gerald Wüchner:

- „Mediterrane Küche – Genuss & Chance für Ihr Herz“, die neueste Auflage mit neuen Rezepten
- „Salat & Co.“ mit insgesamt 52 Salatrezepten, eines für jede Woche im Jahr

Die Kochbücher sind erhältlich über die Internetseite der [Deutschen Herzstiftung](http://www.deutscheherzstiftung.de) oder in allen Cafeterien der ANregiomed-Kliniken und der Praxisklinik Feuchtwangen.