

Kohlrabi-Tomaten-Medaillons

Zutaten | 2 Portionen

2	mittelgroße Kohlrabi
100 g	Friskäse
1 EL	frisch gehackte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Petersilie)
400 g	Fleischtomaten
150 g	geriebener Käse (z. B. Edamer oder Gouda)
	Salz
	Pfeffer

Zubereitungszeit: 20 Min., Backzeit: 10-12 Min.

Zubereitung:

- Kohlrabi schälen und in ca. 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser etwa 10–12 Minuten vorgaren, bis sie leicht weich sind. Anschließend gut abtropfen und trocknen lassen.
- Friskäse mit den gehackten Kräutern verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Scheiben schneiden.
- Kohlrabischeiben mit der Friskäse-Kräutermischung bestreichen. Auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit 1–2 Tomatenscheiben belegen, mit Salz und Pfeffer würzen und abschließend mit geriebenem Käse bestreuen.
- Im vorgeheizten Backofen bei 210 °C (Ober-/Unterhitze) etwa 10–12 Minuten überbacken, bis der Käse goldgelb ist.

Tipp:

Dazu passt ein grüner Salat und/oder ein Kräuterquark.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
105 kcal	6,8 g	4,0 g	5,5 g	170 mg