

Käsetoast mit Gemüsetopf

2 Personen	
400 gr.	gemischtes Gemüse (z. B. Zucchini, Lauch, Paprika, Weißkohl)
1 große	Gemüsezwiebel
1 TL	Öl
1	Knoblauchzehe
400 ml	Gemüsebrühe
4 Scheib.	EiweißAbendbrot
4 entst.	Oliven
60 gr.	geriebener Käse (z. B. Emmentaler)
1 Bund	glatte Petersilie
Salz	
schwarzer Pfeffer	aus der Mühle

Das Gemüse waschen und putzen. In Scheiben oder mundgerechte Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen, die Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen. Den Knoblauch schälen und dazu pressen.

Backofen auf 225 °C (Umluft 200 °C) vorheizen. Ein Backblech mit Alufolie belegen.

Das Gemüse zu den Zwiebelwürfeln geben und unter Rühren kurz anschwitzen, dann alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen und zugedeckt bei schwacher Hitze 10–15 Min. köcheln lassen.

Die Brotscheiben auf das Blech setzen. Die Oliven in dünne Scheiben schneiden oder hacken und darauf verteilen. Den Käse aufstreuen und die Toasts im vorgeheizten Ofen (Mitte) 5–7 Min. überbacken.

Die Petersilie waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Zum Gemüse geben, alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller füllen. Die Toasts dazu genießen.

SO WIRD'S EIN MITTAGESSEN: Garen Sie in einem separaten Topf etwa 150 g Reis oder kleine Nudeln und mischen Sie diese zum Servieren unter das Gemüse. Gießen Sie noch etwas mehr Brühe an, damit der Eintopf nicht zu dick wird. Zusätzlich dürfen Sie dann einen Obstbecher genießen.