



ALLES DRIN.

Fragen, Anregungen, Kritik? Oder auch Lob?
Kochunterstützung? Melde dich hier, ich freu mich:

01577/7707760
hallo@chriskochtüte.de
facebook.com/chriskochtuete

chriskochtüte.de
Christoph Zettler- Laeiszstraße 15 - 20357 Hamburg

Geschmorte Feigen auf frischem Kürbisdinkelbrot mit Ziegenfrischkäse

Es ist Feierabend. Glückwunsch:) Jetzt abschalten und entspannt kochen. Deswegen les dir das Rezept vorab einmal komplett durch. Und leg dir schon mal Balsamicoessig, Salz, eine Pfeffermühle, eine kleine Pfanne, ein Schneidebrett sowie ein scharfes Messer bereit. Und in ca. 20 min gibt´s schon lecker Essen!

Rucola verlesen, gründlich abwaschen und trocken schütteln. **Feigen** kreuzförmig einschneiden und leicht auseinanderdrücken, nicht zu viel. In der Pfanne gehen die noch weiter auseinander.. **Thymianblättchen** vom Stängel abstreifen. Wer es gerne etwas krosser möchte, kann an dieser Stelle die Brotscheiben auch kurz in den Toaster bzw. den Ofen geben.

Honig mit Balsamicoessig (1P-Tüte: 70ml, 2P-Tüte: 140ml) und $\frac{1}{4}$ der Thymianblättchen in einer kleinen Pfanne für ca. 1 Min offen kochen. Dann Feigen mit der Schnittfläche nach unten in die Pfanne geben, dabei Temperatur verringern und ca. 2 Min sanft köcheln. Die Feigen dabei gelegentlich vorsichtig schwenken. Feigen umdrehen und noch ca. 2 Min weiter schmoren lassen, das Ganze leicht salzen und pfeffern.

Die Brotscheiben mit dem **Ziegenfrischkäse** bestreichen, die Feigen darauf anrichten und mit dem Sud aus der Pfanne beträufeln. Mit dem **Rucola** und ein paar von den frischen Thymianblättchen garnieren und sofort servieren. Das war´s schon. Du hast lecker Essen gemacht. Und wer das Rezept etwas abändern möchte: Nur zu! Es ist Dein Werk.

Genieß Deinen Feierabend!

Chris



Ich würde mich freuen von dir zu hören. Besuch mich auf facebook.com/chriskochtuete oder schreib mir an hallo@chriskochtuete.de. Mal unzufrieden? Dann tut mir das schrecklich leid. Komm zu mir an den Stand und du bekommst dein Geld zurück oder eine aktuelle Tüte kostenlos.