



Nährwerte pro Portion: Kcal: 115 · Eiweiß: 6 g · Kohlenhydrate: 8 g · Fett: 6 g

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten · **Wartezeit:** 20 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen):

1 kleine unbehandelte Orange
1 EL flüssiger Honig
1 kleiner Stiel Thymian
60 g junger Ziegenkäse
Salz, Pfeffer, Thymian

Zubereitung:

- Orange waschen und gut trocken reiben. Die Hälfte der Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen, in feine Streifen schneiden. In kochendem Wasser 1 Minute abbrühen, absieben und gut abtropfen lassen.
- Etwas Wasser (ca. 2 EL) zum Kochen bringen, mit Honig und Thymian aufkochen, Orangenstreifen zugeben und weiterkochen, bis eine sirupartige Konsistenz entsteht, abkühlen lassen.
- Käse zerkrümeln, auf zwei Teller verteilen und mit der Honig-Orangen-Thymian-Mischung marinieren. Etwas durchziehen lassen.

Dazu schmeckt ein leckeres Vollkornbrötchen.