

# Ringbrot mit selbst gemachtem Paprikadip

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 801 kcal • Tag 5 kochen

303



Ringbrot



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Hirtenkäse



Paprika multicolor



Sonnenblumenkerne



Basilikumpaste



Gemüsebrühpulver

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Salz\*, Wasser\*, Pfeffer\*, Öl\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab und 1 kleine Schüssel

## Zutaten 2 Personen

	2P
Ringbrot <b>15)</b>	300 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Oregano/Petersilie	10 g
Hirtenkäse <b>7)</b>	100 g
Paprika multicolor <b>NL   BE</b>	2
<b>ES</b>	
Sonnenblumenkerne	20 g
Basilikumpaste	15 ml
Gemüsebrühpulver <b>10)</b>	4 g

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 450 g)
Brennwert	742 kJ/177 kcal	3350 kJ/801 kcal
Fett	8,3 g	37,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	6,9 g
Kohlenhydrate	19,5 g	88,2 g
– davon Zucker	4 g	18,3 g
Eiweiß	6 g	26,9 g
Salz	0,93 g	4,19 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **7)** Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie **15)** Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **ES:** Spanien



## Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

**Paprika** halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

**Knoblauch** grob hacken.



## Paprika kochen

In einem großen Topf 1 EL **Öl\*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Paprikastreifen** und **Knoblauch** darin 5 Min. schmoren.

**Sonnenblumenkerne**, **Gemüsebrühe** und 50 ml **Wasser\*** zugeben und weitere 5 Min. kochen lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht und die **Paprika** weich ist.



## Für das Kräuteröl

**Petersilien-** und **Oreganoblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter** mit 4 EL **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Ringbrot backen

**Ringbrot** im Abstand von 2 cm rundherum einschneiden. Achtung: Das **Brot** nicht ganz durchschneiden, sonst fällt es auseinander!

Vorbereitetes **Kräuteröl** in den Einschnitten des **Ringbrot**es verteilen.

**Brot** danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen 7 – 10 Min. knusprig aufbacken.



## Dip zubereiten

Wenn die **Paprika** weich gekocht ist, diese in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

**Hirtenkäse** und **Basilikumpaste** zugeben und alles mithilfe eines Pürierstabs cremig pürieren.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken und in eine kleine Schüssel umfüllen. Bis zum Anrichten beiseitestellen.



## Anrichten

Fertig gebackenes **Brot** auf einer Platte oder einem großen Teller anrichten, **Dip** in die Mitte des **Brot**es stellen und genießen.

**Guten Appetit!**

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

