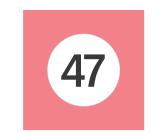


Power-Panini mit würziger Frikadelle

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 837 kcal • Tag 3 kochen









Ciabattabrötchen



Ofenkartoffel









Tomate (Roma)



Rosmarinzweig



Balsamicocreme



An Guadn! Genieß **Thomas Müllers** Favoriten mit



Nur für kurze Zeit erhältlich





Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

Zulalen Z – 4 Fei Sonen				
	2P	3P	4P	
Vegane GREENFORCE Frikadelle	160 g	240 g**	320 g	
Ciabattabrötchen 15) 18)	150 g	225 g	300 g	
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6	
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g	
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml	
Rucola	50 g	75 g	100 g	
Tomate (Roma)	1	2	2	
Rosmarinzweig	10 g	10 g	10 g	
Balsamicocreme 14) 15)	12 g	24 g	24 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. 580 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	3500 kJ/837 kcal
Fett	6,7 g	38,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,8 g
Kohlenhydrate	15,7 g	91,4 g
– davon Zucker	1,7 g	9,7 g
Eiweiß	4,4 g	25,8 g
Salz	0,53 g	3,12 g
many to the territory		

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)

14) Schwefeldioxide und Sulfite 15) Weizen 18) Roggen

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland FR: Frankreich BE: Belgien



Für die Kartoffeln

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Rosmarinnadeln grob hacken.

Knoblauch fein hacken.

Kartoffeln halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben, mit **Rosmarin**, Hälfte **Knoblauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Basilikumpaste**, restlichen **Knoblauch**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Gemüse vorbereiten

Tomate in feine Scheiben schneiden und leicht salzen*.



Ciabatta aufbacken

Ciabattabrötchen für 4 – 6 Min. mit auf das Backblech geben. Danach kurz abkühlen lassen und waagerecht halbieren.



Vegane Frikadelle anbraten

In den letzten 10 Min. der Kartoffelgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] Olivenöl* erhitzen. Vegane Frikadellen darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten. Frikadellen längs halbieren.

Rucola in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.



Anrichten

Ciabattabrötchen mit etwas Basilikumdip bestreichen. Etwas Rucola darauf anrichten, Tomatenscheiben darauf verteilen und mit Frikadellen belegen. Balsamicocreme darüber träufeln und zuklappen.

Italian Burger auf Teller verteilen, **Kartoffeln** und restlichen **Rucola** daneben anrichten und mit restlichem **Dip** genießen.

Guten Appetit!