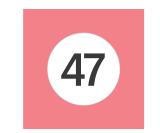


Power-Panini mit würziger Frikadelle

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

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





Vegane GREENFORCE Frikadelle



Ciabattabrötchen



Ofenkartoffel





Tomate (Roma)



Rosmarinzweig





Basilikumpaste



Balsamicocreme









Favoriten mit

Thomas Müllers

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

Zutaten 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	
Rucola	50 g	75 g	100 g	
Tomate (Roma)	1	2	2	
Rosmarinzweig	10 g	10 g	10 g	
Naturjoghurt 7)	100 g	150 g	200 g	
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml	
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	

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**, der Hälfte vom **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.

Panini auf Teller geben, Kartoffeln und restlichen Rucola daneben anrichten und mit restlichem Dip genießen.

Guten Appetit!