

Grillkäse mit frischem Rote Beete-Salat dazu Walnuss-Honig-Öl und Thymian-Dip

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 927 kcal • Tag 3 kochen

6



-  Grillkäse Zypriotischer Art
-  Ofenkartoffel
-  Karotte
-  frische Rote Beete
-  Babyspinat
-  Knoblauchzehe
-  Zwiebel
-  Petersilie glatt
-  Thymian
-  Sahnejoghurt, Bio
-  Walnüsse
-  milder Chili-Mix

**VOLLE WOCHEN?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Honig*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art 7)	200 g	300 g**	400 g
Ofenkartoffel DE FR BE	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	3	5	6
frische Rote Beete DE	1	1	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio 7)	75 g	100 g	150 g
Walnüsse 24)	40 g	60 g	80 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	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. 580 g)
Brennwert	666 kJ/159 kcal	3880 kJ/927 kcal
Fett	11,8 g	68,7 g
– davon ges. Fettsäuren	4,8 g	27,8 g
Kohlenhydrate	7,1 g	41,5 g
– davon Zucker	7,2 g	42,1 g
Eiweiß	5,9 g	34,1 g
Salz	0,52 g	3,02 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) 24) Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich



Gemüse schneiden

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

Karotten schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gewaschene **Kartoffel** ebenfalls in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Rote Beete schälen, halbieren und in 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Kartoffel, **Karotte** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und **Knoblauch** dazupressen.

Rote Beete daneben geben und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Für das Topping

Chili-Mix, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 3 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Schüssel geben.

In einer großen Pfanne **Walnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften.

Walnüsse herausnehmen und sofort mit dem **Honig-Öl** verrühren.



Für den Thymian-Dip

Blätter von **Petersilie** und **Thymian** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Thymian** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

Grillkäse waagrecht halbieren.

Kurz vor Ende der Gemüsegarzeit in der großen Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Grillkäse ca. 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



Anrichten

In einer großen Schüssel **Rote Beete**, **Spinat**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Topping** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** vermengen.

Ofengemüse und **Salat** auf Teller verteilen. **Grillkäse** daneben anrichten und mit dem **Walnuss-Honig-Öl** toppen.

Mit **Petersilie** bestreuen und mit dem **Thymian-Dip** genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.