

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

Vegetarisch Thermomix hilft • 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 WOCHE?  
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt  
an schnellen Rezepten.



**ZEIT SPAREN**



**thermomix**

30 [35 | 35]

40 [45 | 45]

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7)</b>	200 g	300 g**	400 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	3	5	6
frische Rote Beete <b>DE</b>	1	1	2
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	1	1	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Walnüsse <b>24)</b>	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



## 1 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 dicke Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

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



## 2 Gemüse backen

**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Gemüse** auf das Backblech geben.

**Rote Beete** daneben legen, alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 3 Für den Thymian-Dip

**Petersilie** in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Blätter vom **Thymian** abzupfen. **Joghurt**, **Thymianblättchen**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



## 4 Für das Topping

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Walnüsse** darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften. Anschließend **Walnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Öl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig\***, **Chili-Mix**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **2 Min./37 °C/Stufe 1** vermischen.

Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 5 Grillkäse braten

In den letzten 6 Min. 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.



## 6 Anrichten

In einer großen Schüssel **Rote Beete**, **Spinat**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Toppings** 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.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

