

# Knoblauchciabatta mit Sour Cream-Dip

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 817 kcal • Tag 5 kochen

303



Ciabatta-Brot



Knoblauchzehe



Frühlingszwiebel



Hartkäse ital. Art, gerieben



würziger Gouda, gerieben



saure Sahne



Butter



- Ohne künstliche Farbstoffe  
- Ohne künstliche Aromen  
- Ohne hinzugefügte Glutamate

# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer\*, Salz\*

### Kochutensilien

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

## Zutaten 2 Personen

	2P
Ciabatta-Brot <b>15)</b>	250 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1
Frühlingszwiebel <b>DE   NL   MA   EG</b>	2
Hartkäse ital. Art, gerieben <b>7) 8)</b>	20 g
würziger Gouda, gerieben <b>7)</b>	100 g
saure Sahne <b>7)</b>	200 g
Butter <b>7)</b>	40 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. 340 g)
Brennwert	999 kJ/239 kcal	3418 kJ/817 kcal
Fett	13,8 g	47,1 g
– davon ges. Fettsäuren	8,5 g	29 g
Kohlenhydrate	20,1 g	68,7 g
– davon Zucker	3 g	10,1 g
Eiweiß	9,1 g	31 g
Salz	0,74 g	2,54 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) **8)** Eier **15)** Weizen

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



### Zu Beginn

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

**Butter** auf Raumtemperatur bringen.



### Kleine Vorbereitung

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

**Knoblauch** abziehen.



### Für den Belag

**Knoblauch** in eine große Schüssel pressen und mit zimmerwarmer **Butter**, **Gouda**, weißen **Frühlingszwiebelringen** und **Hartkäse** gut vermengen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Ciabatta bestreichen

**Ciabatta** waagrecht (wie ein großes **Sandwich**) aufschneiden und aufklappen. Jede Hälfte mit der **Käse-Butter-Mischung** bestreichen.

**Ciabatta** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf der oberen Schiene 12 – 15 Min. backen, bis das **Brot** unten knusprig und der **Käse** zerlaufen und leicht gebräunt ist.



### Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** verrühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



### Fertig

**Ciabattahälften** aus dem Ofen nehmen, portionieren und zusammen mit dem **Sour-Cream-Dip** 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>

