Grillkäse mit Honig-Walnüssen und Beete-Salat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

23

Vegetarisch | Viel Gemüse | Max 20% Carbs | 40 – 50 Minuten • 852 kcal • Tag 3 kochen

Grillkäse Kräuter

Karotte

frische Rote Beete

Ofenkartoffeln

Knoblauchzehe

Schalotte

Petersilie glatt

Thymian

Walnüsse

milde Chiliflocken

Magerquark

Babyspinat

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Kräuter **7)**	2	3**	4
Karotte **DE**	3	4	6
frische Rote Beete **DE**	150 g	150 g	300 g
Ofenkartoffeln **DE** | **ES** | **NL** | **BE** | **FR** | **EG** | **MA** | **MT** | **IL** | **PT** | **CY**	1	2	2
Knoblauchzehe **ES**	1	2	2
Schalotte **FR** | **NL** | **DE**	2	3	4
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Walnüsse **24)**	60 g	80 g	100 g
milde Chiliflocken	2 g	3 g**	4 g
Magerquark **7)**	100 g	100 g	200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Öl*, Honig*, Weißweinessig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben
**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. 600 g)
Brennwert	591 kJ/141 kcal	3563 kJ/852 kcal
Fett	9,81 g	59,16 g
– davon ges. Fettsäuren	3,02 g	18,23 g
Kohlenhydrate	6,75 g	40,72 g
– davon Zucker	4,14 g	24,99 g
Eiweiß	6,22 g	37,49 g
Salz	0,354 g	2,132 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 **ES:** Spanien **FR:** Frankreich **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern

2022-W26

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.

Kartoffel ebenfalls in 1 cm dicke Stifte schneiden.

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

Schalotten halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.

2

Gemüse backen

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

Rote Beete daneben legen, 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.

3

Für das Topping

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

Walnüsse hacken, dann in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften. Herausnehmen und sofort mit dem **Honig**-**Öl** verrühren.

4

Für den Thymian-Dip

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

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

5

Grillkäse braten

In den letzten 6 Min. der Gemüsegarzeit den **Käse** aus der Verpackung und allen Folien nehmen. Achtung: Das Papier um den **Käse** ebenfalls entfernen. **Käse** auf der Oberseite mit einer Gabel mehrfach einstechen und in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe für 4 – 6 Min. bei mittlerer Hitze unter regelmäßigem Wenden anbraten, bis er außen gebräunt und innen weich ist.

Tipp: *Die Pfanne nicht zu heiß werden lassen und regelmäßiges Wenden nicht vergessen, sonst kann der Käse aufplatzen und auslaufen.*

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!

milde Chiliflocken

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