

Grillkäse mit Honig-Walnüssen und Beete-Salat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs Viel Gemüse 40 – 50 Minuten • 858 kcal • Tag 3 kochen

21



Grillkäse Kräuter



Karotte



frische Rote Beete



Ofenkartoffeln



Knoblauchzehe



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Walnüsse



milde Chiliflocken



Sahnejoghurt



Babyspinat



- 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 NL ES IL	3	5	6
frische Rote Beete DE	1	1	2
Ofenkartoffeln DE ES NL BE FR EG MA MT IL PT CY	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Zwiebel DE NL NZ	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Walnüsse 24)	40 g	60 g	80 g
milde Chiliflocken	2 g	3 g**	4 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 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. 610 g)
Brennwert	590 kJ/141 kcal	3589 kJ/858 kcal
Fett	10,20 g	62,00 g
– davon ges. Fettsäuren	3,50 g	21,26 g
Kohlenhydrate	6,80 g	41,35 g
– davon Zucker	4,25 g	25,81 g
Eiweiß	5,29 g	32,18 g
Salz	0,327 g	1,989 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 **NL:** Niederlande **BE:** Belgien **FR:** Frankreich **EG:** Ägypten **MA:** Marokko **MT:** Malta **IL:** Israel **PT:** Portugal **CY:** Zypern **NZ:** Neuseeland



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.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



2 Gemüse backen

Kartoffel, **Karotte** und **Zwiebel** 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.

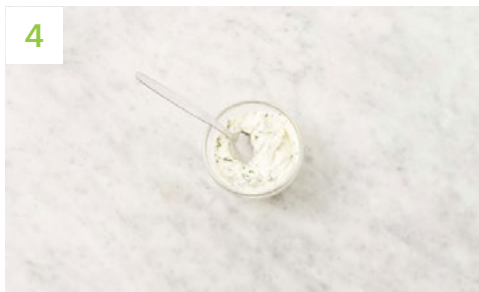


3 Für das Topping

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 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 **Sahnejoghurt** 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.