

# Grillkäse mit Honig-Walnüssen und Beete-Salat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch | Max 20% Carbs | Viel Gemüse | 40 – 50 Minuten • 856 kcal • Tag 3 kochen

8



Grillkäse Kräuter



Karotte



frische Rote Beete



Ofenkartoffeln



Knoblauchzehe



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Walnüsse



milde Chiliflocken



Sahnejoghurt



Babyspinat



Blütenhonig



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, 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 <b>7)</b>	2	3**	4
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	3	5	6
frische Rote Beete <b>DE   ES</b>	1	1	2
Ofenkartoffeln <b>DE   ES   NL   BE   FR   EG   MA   MT   IL   PT   CY</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Walnüsse <b>24)</b>	40 g	60 g	80 g
milde Chiliflocken	2 g	3 g**	4 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	100 g	150 g	200 g
Babyspinat	75 g	100 g	150 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Öl*, 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	3580 kJ/856 kcal
Fett	10,21 g	62,00 g
– davon ges. Fettsäuren	3,50 g	21,26 g
Kohlenhydrate	6,73 g	40,84 g
– davon Zucker	4,17 g	25,29 g
Eiweiß	5,30 g	32,18 g
Salz	0,328 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 **DK:** Dänemark



## 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.



## 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.



## 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.



## 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

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.



## 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 **Thymiidip** 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.