

# Grillkäse mit Honig-Walnüssen und Beete-Salat

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Max 20% Carbs Vegetarisch Thermomix hilft • 828 kcal • Tag 3 kochen

22



Grillkäse Kräuter



Karotte



frische Rote Beete



Ofenkartoffeln



Knoblauchzehe



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Walnüsse



milde Chiliflocken



Magerquark



Babyspinat



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

**thermomix**

⏱ 30 [35 | 35] Min.

🕒 40 [45 | 45] Min.

**Gut im Haus zu haben**

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

# Los geht's

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

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier,  
3 kleine Schüsseln und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Grillkäse Kräuter <b>7)</b>	2	3**	4
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	3	5	6
frische Rote Beete <b>DE</b>	1 g	1 g	2 g
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
Magerquark <b>7)</b>	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. 610 g)
Brennwert	570 kJ/136 kcal	3463 kJ/828 kcal
Fett	9,39 g	57,10 g
– davon ges. Fettsäuren	2,97 g	18,06 g
Kohlenhydrate	6,78 g	41,25 g
– davon Zucker	4,23 g	25,71 g
Eiweiß	5,90 g	35,88 g
Salz	0,349 g	2,124 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 **NZ:** Neuseeland



## 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 dicke Würfel schneiden.

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

**Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.



## 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.



## 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.

**Magerquark**, **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.



## 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\***, **Chiliflocken**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **2 Min./37 °C/Stufe 1** vermischen. Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.



## 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 der 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 **Walnuss-Honig-Öl** toppen.

Mit **Petersilie** bestreuen und mit **Thymian-Dip** genießen.

**Guten Appetit!**

### – milde Chiliflocken

Starte mit weniger Chiliflocken und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.