

# Kräuter-Grillkäse mit Butterbohnenpüree

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs 30 – 40 Minuten • 3222 kJ/770 kcal • Tag 3 kochen

23



Butterbohnen



Schalotte



Knoblauchzehe



Gewürzmischung  
„Hello Muskat“



lila Karotte



Karotte



Grillkäse Kräuter



Haselnüsse



Balsamico-Crème



Butter



Feldsalat



Buttermilch-Zitronen-  
Dressing



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

Gut im Haus zu haben

Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Wasser\*, Milch\*

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,  
1 kleinen Topf, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und  
1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	1	1,5**	2
Schalotte <b>FR</b>   <b>NL</b>   <b>DE</b>	1	1	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ <b>10</b>	5 g	7,5 g**	10 g
lila Karotte <b>DE</b>	2	3	4
Karotte <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>ES</b>   <b>IL</b>	2	4	4
Grillkäse Kräuter <b>7</b>	2	3**	4
Haselnüsse <b>23</b>	20 g	20 g	40 g
Balsamico-Crème <b>14</b>	12 g	18 g**	24 g
Butter <b>7</b>	20 g	30 g	40 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing <b>7</b> <b>8</b> <b>9</b>	50 ml	75 ml**	100 ml
Öl*, Wasser*, Milch*	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. 590 g)
Brennwert	543 kJ/130 kcal	3222 kJ/770 kcal
Fett	9,02 g	53,46 g
– davon ges. Fettsäuren	3,74 g	22,19 g
Kohlenhydrate	5,88 g	34,87 g
– davon Zucker	3,14 g	18,61 g
Eiweiß	5,57 g	33,01 g
Salz	0,617 g	3,656 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 **9** Senf **10** Sellerie **14** Schwefeldioxide und Sulfite **23** Haselnüsse

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich



## Gemüse backen

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

Erhitze 100 ml [150 ml | 200 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Lila** und **orange Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

**Bunte Karotten** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 20 – 25 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



## Käse braten

**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.

**Grillkäse** in der Pfanne aus Schritt 2 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.



## Nüsse rösten

**Butterbohnen** in ein Sieb geben und unter fließendem Wasser abspülen.

**Schalotte** halbieren, abziehen und fein würfeln.

**Knoblauch** abziehen und halbieren.

**Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen.

**Nüsse** herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Dann grob hacken.



## Für die Soße

**Käse** aus der Pfanne nehmen.

**Tipp:** Du kannst den Käse in Alu-Folie warm halten.

In derselben Pfanne **Butter** schmelzen und die restlichen **Schalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Balsamico-Crème**, restliche **Muskatbrühe** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch** unterrühren und 1 Min. kochen lassen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Für das Püree

In einem Messbecher 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser\*** und **Gewürzmischung „Hello Muskat“** verrühren.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Knoblauch** und die Hälfte der **Schalottenwürfel** darin 1 – 2 Min. anschwitzen.

**Butterbohnen** und die Hälfte der **Muskatbrühe** dazugeben und einmal aufkochen lassen.

Dann mit dem Pürierstab zu einem **Püree** verarbeiten und warm halten.



## Fertigstellen

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** und **Feldsalat** mischen.

Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Ofengemüse**, **Butterbohnen-Püree**, **Pfannenkäse** und **Salat** auf Teller verteilen.

**Käse** mit **Haselnüssen** toppen und alles mit der **Soße** genießen.

**Guten Appetit!**