

Kräuter-Grillkäse mit Butterbohnenpüree

verzehrfertiges Gericht enthält max. 20% Kohlenhydrate

Vegetarisch Max 20% Carbs Thermomix kocht • 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

thermomix

⚡ 30 [30 | 35] Min.

🕒 35 [35 | 40] Min.

Gut im Haus zu haben

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Wasser*, Milch*

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech, 1 kleiner Topf, 1 große Pfanne und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Butterbohnen	1	1,5**	2
Schalotte FR NL DE	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Muskat“ 10	5 g	7,5 g**	10 g
lila Karotte DE	2	3	4
Karotte DE NL ES IL	2	4	4
Grillkäse Kräuter 7	2	3**	4
Haselnüsse 23	20 g	20 g	40 g
Balsamico-Crème 14	12 g	18 g**	24 g
Butter 7	20 g	30 g	40 g
Feldsalat	75 g	100 g	150 g
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7 8 9	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** Sulfite **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.

Orangene und lila **Karotten** schälen, quer halbieren und längs vierteln.

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.

Währenddessen fortfahren.



Für die Soße

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.

Balsamico-Crème und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Milch*** in den Topf zur **Muskatbrühe** geben und unterrühren.

Soße erhitzen, und ca. 1 Min. kochen lassen.

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



Zerkleinern & dünsten

Butterbohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser abspülen.

Schalotte und **Knoblauch** abziehen, **Schalotte** halbieren. Beides in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Butter zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

100 g [150 g | 200 g] **Wasser*** und „Hello Muskat“ zugeben und **4 Min./100 °C/Stufe 1** erhitzen.

Anschließend die Hälfte der **Muskatbrühe** in einen kleinen Topf umfüllen.



Käse braten

Grillkäse 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.

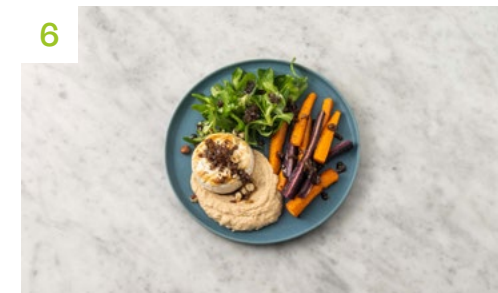
Tipp: Die Pfanne nicht zu heiß werden lassen und regelmäßiges Wenden nicht vergessen, sonst kann der Käse aufplatzen und auslaufen.



Für das Bohnenpüree

Butterbohnen, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. Danach die **Bohnen 5 Sek./Stufe 5** pürieren.

Währenddessen **Haselnüsse** in einer großen Pfanne ohne Fettzugabe 2 – 3 Min. rösten, bis sich die Häutchen lösen. **Nüsse** herausnehmen, etwas abkühlen lassen und grob hacken.



Fertigstellen

In einer großen Schüssel **Buttermilch-Zitronen-Dressing** mit **Feldsalat** mischen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Ofengemüse, **Butterbohnen-Püree**, **Balsamicosoße**, **Pfannenkäse** und **Salat** auf Teller verteilen. **Käse** mit **Haselnüssen** toppen und alles mit der **Soße** genießen.

Guten Appetit!