

Knoblauch-Ciabatta mit Sour-Cream-Dip

Vegetarisch 30 Minuten • 820 kcal • Tag 5 kochen

702



Ciabatta



Knoblauchzehe



geriebener würziger Gouda



geriebener Hartkäse



Frühlingszwiebel



saure Sahne



Butter



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

Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 kleine Schüssel und 1 große Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Ciabatta 15 18)	1
Knoblauchzehe ES	1
geriebener würziger Gouda 7)	100 g
geriebener Hartkäse 7 8)	20 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	2
saure Sahne 7)	200 g
Butter 7)	40 g

**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. 340 g)
Brennwert	1000 kJ/239 kcal	3430 kJ/820 kcal
Fett	13,80 g	47,35 g
– davon ges. Fettsäuren	8,54 g	29,28 g
Kohlenhydrate	19,46 g	66,75 g
– davon Zucker	2,90 g	9,95 g
Eiweiß	8,40 g	28,82 g
Salz	0,883 g	3,029 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 **15**) Weizen **18**) Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten **ES:** Spanien



Als Erstes

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

Butter auf Raumtemperatur bringen.



Kleine Vorbereitung

Weiß- und grünen Teil der **Frühlingszwiebeln** getrennt voneinander in feine Ringe schneiden.

Knoblauch abziehen.



Für den Belag

Knoblauch in eine große Schüssel pressen und zusammen mit zimmerwarmer **Butter**, **Gouda**, weißen **Frühlingszwiebelringen** und **Hartkäse** gut vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Ciabatta belegen

Brot waagrecht (wie ein großes **Sandwich**) aufschneiden und aufklappen. Jede Hälfte mit der **Käse-Butter-Mischung** bestreichen.

Ciabatta auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und im Ofen auf der oberen Schiene für 12 – 15 Min. backen, bis das **Brot** unten knusprig und der **Käse** zerlaufen und leicht gebräunt ist.



Währenddessen

In einer kleinen Schüssel **saure Sahne** mit grünen **Frühlingszwiebelringen** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Fertig

Ciabattahälften aus dem Ofen nehmen, portionieren und zusammen mit dem **Sauerrahmdip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

