

Ringbrot mit selbst gemachtem Paprikadip

Vegetarisch 25 – 35 Minuten • 845 kcal • Tag 5 kochen

303



Ringbrot



Knoblauchzehe



Oregano



Petersilie



Hirtenkäse



Paprika multicolor



Sonnenblumenkerne



Basilikumpaste



Gemüsebrühpulver



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Wasser*, Pfeffer*, Öl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 hohes Rührgefäß, 1 Pürierstab, 1 großer Topf und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 Personen

	2P
Ringbrot 15)	300 g
Knoblauchzehe ES	1
Oregano/Petersilie	10 g
Hirtenkäse 7)	100 g
Paprika multicolor NL ES MA BE PL	2
Sonnenblumenkerne	20 g
Basilikumpaste	15 ml
Gemüsebrühpulver 10)	4 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. 460 g)
Brennwert	774 kJ/185 kcal	3535 kJ/845 kcal
Fett	9,3 g	42,5 g
– davon ges. Fettsäuren	1,6 g	7,4 g
Kohlenhydrate	19,3 g	88,2 g
– davon Zucker	4 g	18,3 g
Eiweiß	5,9 g	26,9 g
Salz	0,92 g	4,19 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) **10)** Sellerie **15)** Weizen

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

Ursprungsländer: **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien **PL:** Polen



Gemüse schneiden

Heize den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze (160 °C Umluft) vor.

Paprika halbieren, entkernen und in 1 cm Streifen schneiden.

Knoblauch grob hacken.



Paprika kochen

In einem großen Topf 1 EL **Öl*** auf mittlerer Stufe erhitzen. **Paprikastreifen** und **Knoblauch** darin 5 Min. schmoren.

Sonnenblumenkerne, **Gemüsebrühe** und 50 ml **Wasser*** zugeben und weitere 5 Min. kochen lassen, bis die **Flüssigkeit** verkocht und die **Paprika** weich ist.



Für das Kräuteröl

Petersilien- und **Oreganoblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel gehackte **Kräuter** mit 4 EL **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Ringbrot backen

Ringbrot im Abstand von 2 cm rundherum einschneiden. Achtung: Das **Brot** nicht ganz durchschneiden, sonst fällt es auseinander!

Vorbereitetes **Kräuteröl** in den Einschnitten des **Ringbrot**es verteilen.

Brot danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und im Ofen 7 – 10 Min. knusprig aufbacken.



Dip zubereiten

Wenn die **Paprika** weich gekocht ist, diese in ein hohes Rührgefäß umfüllen.

Hirtenkäse und **Basilikumpaste** zugeben und alles mithilfe eines Pürierstabs cremig pürieren.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken und in eine kleine Schüssel umfüllen. Bis zum Anrichten beiseitestellen.



Anrichten

Fertig gebackenes **Brot** auf einer Platte oder einem großen Teller anrichten, **Dip** in die Mitte des **Brot**es stellen und 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>

