

Power-Panini mit würziger Frikadelle

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegetarisch Thermomix hilft • 837 kcal • Tag 3 kochen



An Guadn! Genieß Thomas Müllers Favoriten mit **GREENFORCE**

Nur für kurze Zeit erhältlich

- Vegane GREENFORCE Frikadelle
- Ciabattabrötchen
- Naturjoghurt
- Basilikumpaste
- Rucola
- Tomate (Roma)
- Rosmarinzwieg
- Balsamicreme
- Ofenkartoffel



Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl*, Balsamicoessig*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Vegane GREENFORCE Frikadelle	160 g	240 g**	320 g
Ciabattabrötchen 15 18	150 g	225 g	300 g
Naturjoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Basilikumpaste	24 ml	39 ml	48 ml
Rucola	50 g	75 g	100 g
Tomate (Roma)	1	2	2
Rosmarinzwig	10 g	10 g	10 g
Balsamicoreme 14 15	12 g	24 g	24 g
Ofenkartoffel DE FR BE	3	4	6

**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. 580 g)
Brennwert	600 kJ/143 kcal	3500 kJ/837 kcal
Fett	6,7 g	38,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,3 g	7,8 g
Kohlenhydrate	15,7 g	91,4 g
– davon Zucker	1,7 g	9,7 g
Eiweiß	4,4 g	25,8 g
Salz	0,53 g	3,12 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)

14 Schwefeldiooxide und Sulfite **15** Weizen **18** Roggen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **FR:** Frankreich **BE:** Belgien



Für die Kartoffeln

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

Rosmarinnadeln grob hacken.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern.

Kartoffeln halbieren, in 1 cm Spalten schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Mit **Rosmarin**, Hälfte **Knoblauch**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. goldbraun backen.

Währenddessen fortfahren.



Ciabatta aufbacken

Ciabattabrötchen für 4 – 6 Min. mit auf das Backblech geben. Danach kurz abkühlen lassen und waagrecht halbieren.



Für den Dip

Restlichen **Knoblauch** im Mixtopf mit dem Spatel nach unten schieben.

Joghurt, **Basilikumpaste**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **15 Sek./Stufe 3** vermengen und in eine kleine Schüssel umfüllen.



Rucola marinieren

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Rucola** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.

Tomate in feine Scheiben schneiden und leicht **salzen***.



Vegane Frikadellen anbraten

In den letzten 10 Min. der Kartoffelgarzeit in einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Vegane Frikadellen** darin 3 – 4 Min. je Seite anbraten. **Frikadelle** längs halbieren.



Anrichten

Ciabattabrötchen mit etwas **Basilikumdip** bestreichen. Etwas **Rucola** darauf anrichten, **Tomatenscheiben** darauf verteilen und mit **Frikadellen** belegen. **Balsamicoreme** darüber verteilen und zuklappen.

Italian Burger auf Teller verteilen, **Kartoffeln** und restlicher **Rucola** daneben anrichten und mit restlichen **Dip** genießen.

Guten Appetit!