

# Power-Panini mit würziger Frikadelle

Thomas Müllers Favorit mit GREENFORCE

Vegetarisch 30 – 40 Minuten • 837 kcal • Tag 3 kochen



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

An Guadn! Genieß  
Thomas Müllers  
Favoriten mit

**GREENFORCE**

Nur für kurze Zeit erhältlich



# Los geht's

Wasche das Gemüse ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

Olivenöl\*, Balsamicoessig\*, Salz\*, Pfeffer\*

## Kochutensilien

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

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Vegane GREENFORCE Frikadelle	160 g	240 g**	320 g
Ciabattabrötchen <b>15</b> <b>18</b>	150 g	225 g	300 g
Naturjoghurt <b>7</b>	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
Rosmarinweig	10 g	10 g	10 g
Balsamicoreme <b>14</b> <b>15</b>	12 g	24 g	24 g
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	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** fein hacken.

**Kartoffeln** halbieren und in 1 cm Spalten schneiden.

**Kartoffeln** 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.



## Ciabatta aufbacken

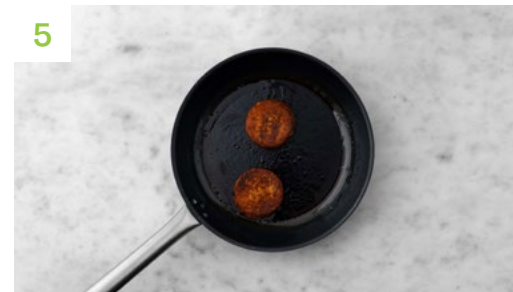
**Ciabattabrötchen** für 4 – 6 Min. mit auf das Backblech geben. Danach kurz abkühlen lassen und waagrecht halbieren.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt**, **Basilikumpaste**, restlichen **Knoblauch**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In einer großen Schüssel 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Balsamicoessig\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.



## Vegane Frikadelle 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.

**Frikadellen** längs halbieren.

**Rucola** in die Schüssel mit dem **Dressing** geben und vermengen.



## Gemüse vorbereiten

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



## Anrichten

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

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

**Guten Appetit!**