

Grillkäse mit frischem Rote Beete-Salat dazu Walnuss-Honig-Öl und Thymian-Dip

Vegetarisch Thermomix hilft • 927 kcal • Tag 3 kochen

6



- Grillkäse Zypriotischer Art
- Ofenkartoffel
- Karotte
- frische Rote Beete
- Babyspinat
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Petersilie glatt
- Thymian
- Sahnejoghurt, Bio
- Walnüsse
- milder Chili-Mix

**VOLLE WOCHE?
KEIN PROBLEM!**

Entdecke die neue Vielfalt
an schnellen Rezepten.



ZEIT SPAREN



thermomix

30 [35 | 35]

40 [45 | 45]

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe die Kräuter mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Salz*, Pfeffer*, Öl*, Weißweinessig*, Honig*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|---------------------------------------|-------|---------|-------|
| Grillkäse Zypriotischer Art 7) | 200 g | 300 g** | 400 g |
| Ofenkartoffel DE FR BE | 1 | 2 | 2 |
| Karotte DE NL ES IL | 3 | 5 | 6 |
| frische Rote Beete DE | 1 | 1 | 2 |
| Babyspinat | 75 g | 100 g | 150 g |
| Knoblauchzehe ES | 1 | 2 | 2 |
| Zwiebel DE NL EG | 1 | 1 | 2 |
| Petersilie glatt/Thymian | 10 g | 10 g | 10 g |
| Sahnejoghurt, Bio 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Walnüsse 24) | 40 g | 60 g | 80 g |
| milder Chili-Mix | 2 g | 2 g | 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. 580 g) |
|-------------------------|-----------------|---------------------|
| Brennwert | 666 kJ/159 kcal | 3880 kJ/927 kcal |
| Fett | 11,8 g | 68,7 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 4,8 g | 27,8 g |
| Kohlenhydrate | 7,1 g | 41,5 g |
| – davon Zucker | 7,2 g | 42,1 g |
| Eiweiß | 5,9 g | 34,1 g |
| Salz | 0,52 g | 3,02 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) **24)** Walnüsse

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **BE:** Belgien **EG:** Ägypten **FR:** Frankreich



1 Gemüse schneiden

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

Karotten schälen, quer halbieren und in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Gewaschene **Kartoffel** ebenfalls in 1 cm dicke Stifte schneiden.

Rote Beete schälen, halbieren und in 1 cm dicke Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

Kartoffel, **Karotte** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen.



2 Gemüse backen

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zum **Gemüse** auf das Backblech geben.

Rote Beete daneben legen, alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



3 Für den Thymian-Dip

Petersilie in grobe Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Blätter vom **Thymian** abzupfen. **Joghurt**, **Thymianblättchen**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **20 Sek./Stufe 4,5** vermischen. **Dip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

Mixtopf spülen und trocknen.



4 Für das Topping

Eine große Pfanne ohne Fettzugabe erhitzen und **Walnüsse** darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften. Anschließend **Walnüsse** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

20 g [30 g | 40 g] **Öl***, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, **Chili-Mix**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **2 Min./37 °C/Stufe 1** vermischen.

Anschließend in eine kleine Schüssel umfüllen.



5 Grillkäse braten

In den letzten 6 Min. der Gemüsegarzeit in der großen Pfanne aus Schritt 3 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen.

Grillkäse ca. 2 Min. anbraten, wenden und weitere 2 Min. anbraten, bis er leicht gebräunt ist.



6 Anrichten

In einer großen Schüssel **Rote Beete**, **Spinat**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] des **Toppings** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Weißweinessig*** vermengen.

Ofengemüse und **Salat** auf Teller verteilen. **Grillkäse** daneben anrichten und mit dem **Walnuss-Honig-Öl** toppen. Mit **Petersilie** bestreuen und mit dem **Thymian-Dip** genießen.

Guten Appetit!

milder Chili-Mix

Sei etwas vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili-Mix. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

