

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

Vegetarisch Thermomix hilft • 838 kcal • Tag 3 kochen



Grillkäse



Ofenkartoffel



Karotte



frische Rote Beete



Babypinac



Knoblauchzehe



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Sahnejoghurt, Bio



Pistazien



milder Chili-Mix



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

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 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
Pistazien 28)	20 g	40 g	40 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. 570 g)
Brennwert	612 kJ/146 kcal	3508 kJ/838 kcal
Fett	10,3 g	59 g
– davon ges. Fettsäuren	4,7 g	27,1 g
Kohlenhydrate	7,3 g	41,9 g
– davon Zucker	7,4 g	42,3 g
Eiweiß	5,8 g	33 g
Salz	0,53 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) 28) Pistazien

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

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



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 **Pistazien** darin 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften. Anschließend **Pistazien** in den Mixtopf geben, **4 Sek./Stufe 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

Grillkäse waagrecht halbieren.

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 **Pistazien-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>

