

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

Vegetarisch 40 – 50 Minuten • 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.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Knoblauchpresse, 1 große Schüssel, 1 große Pfanne, 1 Gemüeschäler und 2 kleine Schüsseln

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



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 große Würfel schneiden.

Zwiebel halbieren und in dünne Spalten schneiden.

Knoblauch abziehen.



Gemüse backen

Kartoffel, Karotten und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und **Knoblauch** dazupressen. Mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rote Beete daneben geben und mit 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Im Ofen 25 – 30 Min. backen, bis das **Gemüse** weich ist.



Für das Topping

Chili-Mix, 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig***, 3 EL [3 EL | 4 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** in eine kleine Schüssel geben.

In einer großen Pfanne **Pistazien** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie duften.

Pistazien aus der Pfanne nehmen und sofort mit dem **Honig-Öl** verrühren.



Für den Thymian-Dip

Petersilien und **Thymianblätter** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit **Thymian** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Grillkäse braten

Grillkäse waagrecht halbieren.

Kurz vor Ende der Gemüsegarzeit in der großen Pfanne aus Schritt 3 0,5 EL [0,75 EL | 1 EL] **Öl*** erhitzen.

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



Anrichten

In einer großen Schüssel **Rote Beete Würfel**, **Spinat**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] vom **Topping** 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.