

# Grillkäse mit frischem Rote-Beete-Salat

dazu Walnuss-Honig-Öl und Thymian-Dip

Viel Gemüse Vegetarisch Klimaheld 40 – 50 Minuten • 933 kcal • Tag 3 kochen



Karotte



frische Rote Beete



Ofenkartoffel



Knoblauchzehe



Zwiebel



Petersilie glatt



Thymian



Walnüsse



milder Chili-Mix



Sahnejoghurt, Bio



Babypinac



Grillkäse Zypriotischer Art



- 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, 2 große Schüssel, 1 große Pfanne und 2 kleine Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Karotte <b>DE</b>   <b>IL</b>   <b>NL</b>   <b>FR</b>   <b>IT</b>   <b>ES</b>	3	5	6
frische Rote Beete <b>DE</b>	1	1	2
Ofenkartoffel <b>DE</b>   <b>FR</b>   <b>BE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	2	2
Zwiebel <b>DE</b>   <b>NL</b>   <b>EG</b>	1	2	2
Petersilie glatt/Thymian	10 g	10 g	10 g
Walnüsse <b>24</b>	40 g	60 g	80 g
milder Chili-Mix	2 g	2 g	4 g
Sahnejoghurt, Bio <b>7</b>	75 g	100 g	150 g
Babypinac	75 g	100 g	150 g
Grillkäse Zypriotischer Art <b>7</b>	200 g	300 g**	400 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. 600 g)
Brennwert	653 kJ/156 kcal	3904 kJ/933 kcal
Fett	11,5 g	68,7 g
– davon ges. Fettsäuren	4,7 g	27,8 g
Kohlenhydrate	7,1 g	42,4 g
– davon Zucker	7,2 g	42,8 g
Eiweiß	5,7 g	34,3 g
Salz	0,51 g	3,03 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 **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **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 große Würfel schneiden.

**Zwiebel** halbieren, abziehen und in dünne Spalten schneiden.

**Knoblauch** abziehen.

2



## Gemüse backen

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

**Rote Beete** daneben geben und alles mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

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

3



## 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 **Walnüsse** ohne Fettzugabe 1 – 2 Min. rösten, bis sie braun werden und duften.

**Walnüsse** herausnehmen und sofort mit dem **Honig-Öl** verrühren.

4



## Für den Thymian-Dip

Blätter von **Petersilie** und **Thymian** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

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

5



## Grillkäse braten

**Grillkäse** waagrecht halbieren.

Kurz vor Ende 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] vom **Topping** 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. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren. Starte mit weniger Chili-Mix und taste Dich an Deine Wohlfühl-Schärfe heran.

