



Panino mit Cheddar und Paprikasauce

dazu Karotten-Spinat-Salat



20-30min



3-4 Personen

Es muss nicht immer das ganz große Drei-Gänge-Menü sein, um Begeisterung zu wecken – auch ein scheinbar einfaches Sandwich kann unsere wählerischen Geschmacksknospen schon mal auf Wolke sieben befördern. Vor allem, wenn es proppenvoll mit herrlich geschmolzenem Käse, Spinat und einer leckeren Paprikasauce der Aromaklasse Eins mit Sternchen ist. Dazu gibt es einen knackigen Karottensalat mit zitronigem Dressing. Köstlich!

- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 200g Babyspinat
- 200g geriebener Cheddar ⁷
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 1 Karotte

- 4EL Mayonnaise ³
- Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 973kcal, Fett 60.0g,
Kohlenhydrate 79.7g, Eiweiß 28.3g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



Den **Knoblauch** schälen. **1TL der Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die **1/2 der Paprikastreifen** mit dem **Knoblauch, 2EL Zitronensaft**, den **getrockneten Tomaten**, **4EL Mayonnaise** und **2EL Olivenöl** in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, dabei ab und an umrühren. **Tipp:** Wer mag, kann **Zwiebeln** und **Paprika** auch getrennt in zwei Pfannen anbraten, da die **Paprika** später separat weiterverarbeitet wird. Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 2-3Min. im Ofen aufbacken.



Jede **Brötchenhälfte** mit **1-2EL der Sauce** bestreichen, dann die **übrigen Paprikastreifen** und die **Käse-Spinat-Mischung** gleichmäßig auf den **unteren Brötchenhälften** verteilen und im Ofen 4-5Min. überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist. Anschließend die **unteren Brötchenhälften** mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken.



Die **Paprika** aus der Pfanne nehmen, die **1/2 des Spinats** zu den **Zwiebeln** geben und bei niedriger Hitze ca. 2Min. garen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Den **Käse** mit dem **Spinat** und den **Zwiebeln** verrühren.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
1TL Zitronenschale mit **2EL Zitronensaft**,
 1TL Honig oder Zucker, 4EL Olivenöl und
 2EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren.
 Den **restlichen Spinat**, die **Karotten** und
 das **Dressing** zu einem **Salat** vermengen
 und zu den **Panini** servieren.