



Panino mit Cheddar und Paprikasauce

dazu Karotten-Spinat-Salat



20-30min



2 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!

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 100g Babyspinat
- 75g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Karotte

- 2EL Mayonnaise ³
- Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 1024kcal, Fett 64.2g,
Kohlenhydrate 82.3g, Eiweiß 28.6g



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



Den **Knoblauch** schälen. **½TL der Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die **½ der Paprikastreifen** mit dem **Knoblauch**, **1EL Zitronensaft**, den **getrockneten Tomaten**, **2EL Mayonnaise** und **1EL Olivenöl** in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



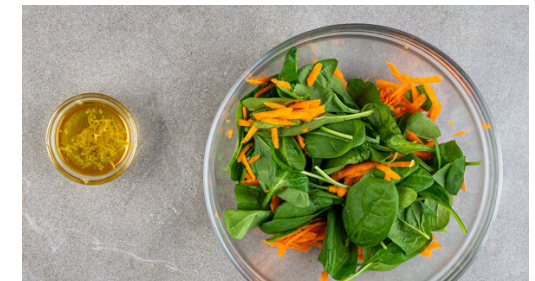
Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittleren Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, dabei ab und an umrühren. **Tipp:** Wer mag, kann **Zwiebeln** und **Paprika** auch getrennt in zwei Pfannen anbraten, da die **Paprika** später separat weiterverarbeitet wird. Die **Brötchen** 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 **½ 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.
½TL Zitronenschale mit **1EL Zitronensaft**,
½TL Honig oder Zucker, **2EL Olivenöl** und
1EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren.
 Den **restlichen Spinat**, die **Karotten** und
 das **Dressing** zu einem **Salat** vermengen
 und zu den **Panini** servieren.