



HPT Grillkäse mit Bohnen und Ofengemüse

dazu rauchiger Paprika-Walnuss-Dip



ca. 30min



3-4 Personen

Heute auf deinem Teller: Köstlicher Grillkäse, mit Za'atar und Zitrone gewürzte Bohnen, mit Knobi geröstete Aubergine, Karotte und Zwiebel, ein schmackhafter Muhammara-Dip mit zweierlei Paprika und Walnüssen sowie frische Zitronenspalten. Vegetarischer Hochgenuss vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 2 Karotten
- 2 Auberginen
- 2 Paprika
- 2 rote Zwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 75g Walnusskerne ⁴
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 400g Grillkäse ¹

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3), Schalenfrüchte (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1052kcal, Fett 77.3g, Kohlenhydrate 45.6g, Eiweiß 40.7g



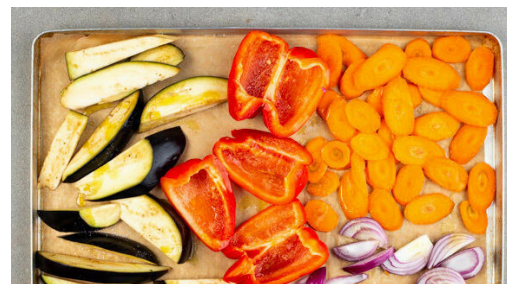
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotten** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Auberginen** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zwiebeln** schälen und halbieren, **zwei Hälften** in dünne Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und in 4 Spalten schneiden.



4. Dip pürieren

Die **Paprika** in grobe Stücke schneiden. Den **gebackenen Knoblauch** schälen und mit der **Paprika**, den **Walnüssen**, **1TL Paprikapulver**, **4EL Olivenöl** und **2TL Balsamicoessig** in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, etwas **Zitronensaft** aus den **Zitronenspalten** und ggf. mehr **Paprikapulver** abschmecken.



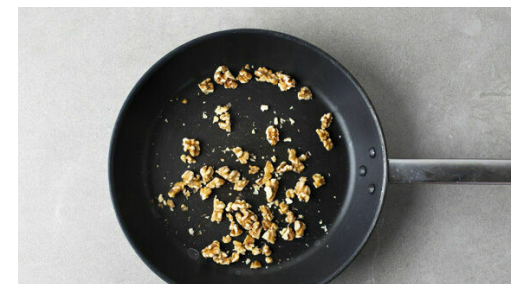
2. Gemüse backen

Die **Karotten**, die **Paprika**, die **Auberginen**, die **Zwiebelspalten** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und mit jeweils **1EL Olivenöl** und **½TL Salz** vermengen. **1 ungeschälte Knoblauchzehe** dazulegen und das **Gemüse** ca. 20Min. im Ofen backen. Die **Paprika** und den **Knoblauch** nach ca. 12Min. aus dem Ofen nehmen und abkühlen lassen.



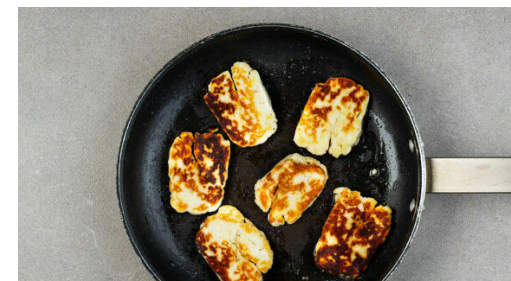
5. Bohnen garen

Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen. Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit **4EL Butter**, **1TL Salz** und der **Gewürzmischung** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. leicht braun braten. Die **Bohnen** und **150ml Wasser** zugeben, bei niedriger Hitze **5–6Min.** köcheln. Mit Salz, Pfeffer, **Zitronenschale** und **-saft** abschmecken.



3. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze **1–2Min.** anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren. Währenddessen die **übrigen Zwiebelhälften** fein würfeln. Die **rohe Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



6. Käse braten

Inzwischen den **Grillkäse** trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in derselben Pfanne mit **2EL Olivenöl** bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite **2–3Min.** goldbraun braten. Den **Grillkäse** mit dem **Ofengemüse**, den **Bohnen** und dem **Dip** anrichten, mit **Paprikapulver**, (frisch gemahlenem) Pfeffer und **Zitronenschale** garnieren. Mit den **Zitronenspalten** servieren.