



Gebackener Grillkäse Shakshuka-Art

mit Paprika, Bohnen und Zucchini



ca. 30min



2 Personen

Grillkäse ist ein vielseitiger Vertreter der Käsefamilie. Er besteht aus Kuh-, Ziegen- oder Schafsmilch und hat eine etwas elastische Struktur. Das Tolle an Grillkäse ist, dass er nicht schmilzt. Das macht ihn perfekt geeignet fürs Knusprigbacken im Ofen – und genau das machen wir heute. Kombiniert wird der Käse mit einer extragroßen Portion weißen Bohnen für noch mehr Protein, frischer Zucchini und fruchtiger Paprika.

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Zucchini
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 2 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 200g Grillkäse¹
- 10g Schnittlauch & Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 800kcal, Fett 46.3g, Kohlenhydrate 47.6g, Eiweiß 43.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen mit Grillfunktion auf 220°C oder mit Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zucchini** in dünne Scheiben schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



2. Gemüse braten

Die **Paprika**, die **Zucchini** und den **Knoblauch** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl, ca. $\frac{3}{4}$ der **Gewürzmischung** und 1 Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



3. Ragout köcheln

Ca. $\frac{3}{4}$ der **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit den **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in die Pfanne geben. Gut umrühren und alles ca. 5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingedickt ist. **Tipp:** Wer mag, kann auch alle **Bohnen** verwenden.



4. Käse schneiden

Den **Grillkäse** der Länge nach in dünne Scheiben schneiden.



5. Käse backen

Das **Ragout** in eine Auflaufform geben, den **Käse** darauf verteilen und mit 1EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Käse** appetitlich gebräunt ist.



6. Kräuter schneiden

Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Grillkäse** mit dem **Gemüse** auf Teller verteilen. Nach Belieben mit den **Kräutern** garnieren und servieren.