



Gebackener Grillkäse Shakshuka-Art

mit Paprika, Bohnen und Zucchini



ca. 30min



4 Portionen

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.

- 2 Paprika
- 2 Zucchini
- 3 Knoblauchzehen
- 3 Pck. Kreuzkümmel-Koriander-Gewürzmischung
- 3 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 400g Grillkäse ¹
- 10g Schnittlauch & Dill

- Salz
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- 2 große Pfannen
- Sieb

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

Energie 798kcal, Fett 46.3g,
Kohlenhydrate 47.2g, Eiweiß 43.1g



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.



4. Käse schneiden

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



2. Gemüse braten

In zwei großen Pfannen jeweils 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Paprika**, die **Zucchini**, den **Knoblauch** und die **Gewürzmischung** gleichmäßig auf die Pfannen verteilen, jeweils mit 1 Prise Salz würzen und das **Gemüse** bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten.



5. Käse backen

Das **Ragout** in eine Auflaufform geben, den **Käse** darauf verteilen und mit 2EL Olivenöl beträufeln. Im Ofen 8-10Min. backen, bis der **Käse** appetitlich gebräunt ist.



3. Ragout köcheln

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen, dann mit den **gehackten Tomaten** zum **Gemüse** in die Pfannen geben. Gut umrühren und alles ca. 5Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingedickt 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.