



## Gebackener Grillkäse Shakshuka-Art

mit Paprika, Bohnen und Zucchini



ca. 30min



2 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.

## 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 Grillkäse<sup>1</sup>
- 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.