



## Knusprige Grillkäse-Fries

mit griechischem Paprika-Bohnen-Gemüse



30-40min



2 Portionen

Bei diesem Gericht rückt unsere Köchin Elisabeth den leckeren Grillkäse ins Rampenlicht – kross ausgebacken als Quasi-Pommes schmeckt er einfachend umwerfend gut zum aromatischen Paprika-Bohnen-Gemüse. Ein Klecks Dill-Dip dazu, fertig ist das Feierabend-Dinner-Glück!



## Was du von uns bekommst

- 2 Paprika
- 1 Tomate
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. griechische Gewürzmischung
- 10g Dill
- 200g Grillkäse<sup>3</sup>
- 50g Panko-Paniermehl<sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 1EL Weizenmehl<sup>2</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

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

## Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 913kcal, Fett 60.6g, Kohlenhydrate 50.3g, Eiweiß 38.5g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Paprika** halbieren, entkernen und in lange, dünne Streifen schneiden. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen.



### 2. Gemüse anbraten

In einer mittelgroßen Pfanne 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, **1-2TL Gewürzmischung**, 1TL Zucker, 2EL Essig und 4EL Wasser in die Pfanne geben, umrühren und abgedeckt 10-12Min. garen, bis die **Paprika** weich ist.



### 3. Bohnen mitgaren

Die **Dillspitzen** abzupfen, grob schneiden und nach der Hälfte der Zeit die **½ des Dills** mit den **Bohnen** zum **Paprikagemüse** in die Pfanne geben. Evtl. etwas Wasser hinzufügen, falls das **Gemüse** zu trocken wirkt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



### 4. Käse panieren

Inzwischen den **Grillkäse** in fingerdicke Streifen schneiden. 1EL Mehl mit 3-4EL Wasser verrühren. Die **½ des Panko-Paniermehls** mit der **restlichen Gewürzmischung** vermengen. Den **Grillkäse** erst in der Mehl-Wasser-Mischung und anschließend im **Panko-Paniermehl** wenden, die Panade leicht andrücken.



### 5. Käse ausbacken

Den Boden einer großen Pfanne mit einer dünnen Schicht Olivenöl bedecken und bei starker Hitze erwärmen. **Tipp:** Um zu testen, ob das Öl heiß genug ist, ein Krümelchen **Panko-Paniermehl** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Den **Grillkäse** im heißen Öl auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun und knusprig ausbacken, dann auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



### 6. Dip anrühren

**1TL Dill** fein schneiden und mit 2EL Mayonnaise, 1-2TL Wasser und 1 Prise Pfeffer zu einem **Dip** verrühren. Die **Grillkäse-Fries** mit dem **Paprika-Bohnen-Gemüse** und dem **Dip** anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.