



Grillkäse mit Bohnen und Ofengemüse

dazu rauchiger Paprika-Walnuss-Dip



ca. 30min



2 Portionen

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 Paprika und Walnüssen sowie frische Zitronenspalten. Vegetarischer Hochgenuss vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

- 1 Karotte
- 1 Aubergine
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 25g Walnusskerne ⁴
- 1 Pck. geräuchertes Paprikapulver
- 1 Dose weiße Bio-Bohnen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 200g Grillkäse ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ³

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 1063kcal, Fett 77.8g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 40.6g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Aubergine** längs halbieren und in ca. 1cm breite Spalten schneiden. Die **Paprika** vierteln und entkernen. Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in dünne Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren und in 4 Spalten schneiden.



2. Gemüse backen

Die **Karotten**, die **Paprika**, die **Auberginen** und die **Zwiebelpalten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 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.



3. Walnüsse anrösten

Die **Walnüsse** in einer mittelgroßen 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 **übrige Zwiebelhälfte** fein würfeln. Die **rohe Knoblauchzehe** schälen und in feine Scheibchen schneiden.



4. Dip pürieren

Die **Paprika** in grobe Stücke schneiden. Den **gebackenen Knoblauch** schälen und mit der **Paprika**, den **Walnüssen**, **½TL Paprikapulver**, 2EL Olivenöl und 1TL Balsamicoessig in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Mit Salz, etwas **Zitronensaft** aus den **Zitronenspalten** und ggf. mehr **Paprikapulver** abschmecken.



5. Bohnen garen

Die **Bohnen** in einem Sieb kalt abspülen und abtropfen. Die **Zwiebelwürfel** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Butter, ½TL Salz und der **½ der Gewürzmischung** bei mittlerer bis starker Hitze ca. 2Min. leicht braun braten. Die **Bohnen** und 100ml Wasser zugeben, bei niedriger Hitze 5-6Min. köcheln. Mit Salz, Pfeffer, **Zitronenschale** und -saft abschmecken.



6. Käse braten

Inzwischen den **Grillkäse** trocken tupfen, in dünne Scheiben schneiden und in derselben Pfanne mit 1EL 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.