



Panino mit Cheddar und Paprikasauce

dazu Karotten-Spinat-Salat



20-30min



4 Portionen

Es muss nicht immer das ganz große Drei-Gänge-Menü sein, um Begeisterung zu wecken – auch ein scheinbar einfaches Sandwich kann unsere wählerischen Geschmacksknospen schon mal auf Wolke sieben befördern. Vor allem, wenn es proppenvoll mit herrlich geschmolzenem Käse, Spinat und einer leckeren Paprikasauce der Aromaklasse Eins mit Sternchen ist. Dazu gibt es einen knackigen Karottensalat mit zitronigem Dressing. Köstlich!

- 2 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Baguettebrötchen ²
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 150g geriebener Cheddar ³
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Karotte

- 4EL Mayonnaise ¹
- Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Enthält: **Eier** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3).

Energie 943kcal, Fett 57.7g,
Kohlenhydrate 82.9g, Eiweiß 23.2g



Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.

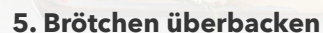


Den **Knoblauch** schälen. **1TL der Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die **½ der Paprikastreifen** mit dem **Knoblauch**, **2EL Zitronensaft**, den **getrockneten Tomaten**, **4EL Mayonnaise** und **2EL Olivenöl** in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**



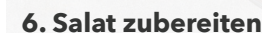
Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, dabei ab und an umrühren. **Tipp:** Wer mag, kann **Zwiebeln** und **Paprika** auch getrennt in zwei Pfannen anbraten, da die **Paprika** später separat weiterverarbeitet wird. Die **Brötchen** aufschneiden und auf zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen 2-3Min. im Ofen aufbacken.



Jede **Brötchenhälfte** mit **1-2EL der Sauce** bestreichen, dann die **übrigen Paprikastreifen** und die **Käse-Spinat-Mischung** gleichmäßig auf den **unteren Brötchenhälften** verteilen und im Ofen 4–5Min. überbacken, bis der **Käse** geschmolzen ist. Anschließend die **unteren Brötchenhälften** mit den **oberen Brötchenhälften** abdecken.



Die **Paprika** aus der Pfanne nehmen, die **½ des Spinats** zu den **Zwiebeln** geben und bei niedriger Hitze ca. 2Min. garen, bis der **Spinat** zusammengefallen ist. Den **Käse** mit dem **Spinat** und den **Zwiebeln** verrühren.



Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
1TL Zitronenschale mit **2EL Zitronensaft**, **1TL**
 Honig oder Zucker, **4EL Olivenöl** und **2EL**
 Wasser zu einem **Dressing** verrühren. Den
restlichen Spinat, die **Karotten** und das
Dressing zu einem **Salat** vermengen und zu
 den **Panini** servieren.