



Knusprige Grillkäse-Fries

mit griechischem Paprika-Bohnen-Gemüse



30-40min



6 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

- 4 Paprika
- 4 Tomaten
- 3 Dosen weiße Bio-Bohnen
- 2 Pck. griechische Gewürzmischung
- 20g Dill
- 600g Grillkäse³
- 100g Panko-Paniermehl²

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise¹
- 3EL Weizenmehl²
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion

Energie 814kcal, Fett 52.1g, Kohlenhydrate 46.1g, Eiweiß 36.7g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Gemüse anbraten

In einer großen Pfanne 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen. Die **Paprika**, die **Tomaten**, **3TL Gewürzmischung**, 1½TL Zucker, 2½EL Essig und 150ml 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. 3EL Mehl mit 8-10EL Wasser verrühren. Das **Panko-Paniermehl** 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 **Paniermehl** hineingeben. Ist das Öl heiß genug, wird es sofort sprudeln. Den **Grillkäse** im heißen Öl ggf. portionsweise auf jeder Seite ca. 1Min. goldbraun und knusprig ausbacken, dann auf etwas Küchenkrepp abtropfen lassen.



6. Dip anrühren

2TL Dill fein schneiden und mit 6EL Mayonnaise, 3EL Wasser und Pfeffer nach Geschmack zu einem **Dip** verrühren. Die **Grillkäse-Fries** mit dem **Paprika-Bohnen-Gemüse** und dem **Dip** anrichten, mit dem **restlichen Dill** garnieren und servieren.