MARLEY SPOON



Panino mit Cheddar und Paprikasauce

dazu Karotten-Spinat-Salat

20-30min 6 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!

Was du von uns bekommst

- 3 Paprika
- 2 Zwiebeln
- 6 Baguettebrötchen [2]
- 200g Babyspinat (ungewaschen)
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 225g geriebener Cheddar [3]
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 3 Pck. getrocknete Tomaten
- 2 Karotten

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Mayonnaise [1]
- ½EL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 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.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 885kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 23.0g



1. Gemüse schneiden

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.



2. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 3EL 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.



3. Spinat garen

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.



4. Sauce pürieren

Den **Knoblauch** schälen. **2TL der Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die **½ der Paprikastreifen** mit dem **Knoblauch**, **3EL Zitronensaft**, den **getrockneten Tomaten**, 6EL Mayonnaise und 3EL Olivenöl in einem hohen Gefäß pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Brötchen überbacken

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.



6. Salat zubereiten

Die **Karotten** ggf. schälen und grob raspeln. **2TL Zitronenschale** mit **2½EL Zitronensaft**, ½EL Honig oder Zucker, 5EL Olivenöl und 3EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren. Den **restlichen Spinat**, die **Karotten** und das **Dressing** zu einem **Salat** vermengen und zu den **Panini** servieren.