MARLEY SPOON



Panino mit Cheddar und Paprikasauce

dazu Karotten-Spinat-Salat

20-30min 2 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

- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Baguettebrötchen [2]
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 75g geriebener Cheddar [3]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. getrocknete Tomaten
- 1 Karotte

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise [1]
- Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße 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 959kcal, Fett 57.9g, Kohlenhydrate 85.3g, Eiweiß 23.6g



1. Gemüse schneiden

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



2. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittleren Pfanne mit 1EL 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 einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 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. **100g Käse** mit dem **Spinat** und den **Zwiebeln** verrühren.



4. Sauce pürieren

Den **Knoblauch** schälen. **½TL der Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die **½ der Paprikastreifen** mit dem **Knoblauch**, **1EL Zitronensaft**, den **getrockneten Tomaten**, 2EL Mayonnaise und 1EL 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 **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln. **½TL Zitronenschale** mit **1EL Zitronensaft**, ½TL Honig oder Zucker, 2EL Olivenöl und 1EL Wasser zu einem **Dressing** verrühren. Den **restlichen Spinat**, die **Karotten** und das **Dressing** zu einem **Salat** vermengen und zu den **Panini** servieren.

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**