



Panino mit Cheddar und Paprikasauce

dazu Karotten-Spinat-Salat



20-30min



2 Personen

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!

- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Baguettebrötchen ¹
- 150g Blattspinat
- 100g geriebener Cheddar ⁷
- 1 Knoblauchzehe
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung getrocknete Tomaten
- 1 Karotte

- 2EL Mayonnaise ³
- ½TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 907kcal, Fett 50.4g,
Kohlenhydrate 82.6g, Eiweiß 29.3g



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.



4. Sauce pürrieren

Den **Knoblauch** schälen. Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **getrockneten Tomaten** grob würfeln. Die **1/2 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.



2. Gemüse braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 4–5Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. Die **Brötchen** aufschneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 2–3Min. im Ofen aufbacken.



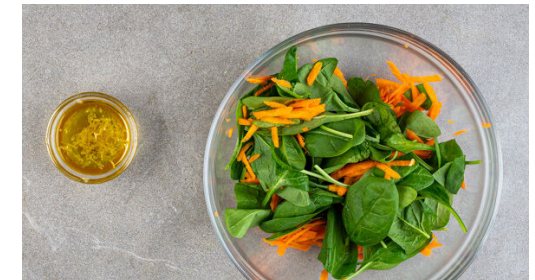
5. Brötchen überbacken

Jede **Brötchenhälfte** mit **1-2EL der Sauce** bestreichen, dann den **Käse** und den **Spinat** gleichmäßig darauf verteilen und im Ofen 4-5Min. backen, bis der **Käse** geschmolzen ist. Die **Brötchenhälften** mit der **restlichen Paprika** belegen und jeweils 2 Hälften zusammenklappen.



3. Spinat garen

Die **Paprika** aus der Pfanne nehmen, die **1/2 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.



6. Salat zubereiten

Die **Karotte** ggf. schälen und grob raspeln.
1/2TL Zitronenschale mit **1EL Zitronensaft**,
 1/2TL 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.