



Panino mit Cheddar und Paprikasauce

dazu Karotten-Spinat-Salat



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 rote Paprika
- 2 Zwiebeln
- 4 Baguettebrötchen ¹
- 300g Blattspinat
- 200g geriebener Cheddar ⁷
- 2 Knoblauchzehen
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen getrocknete Tomaten
- 1 Karotte

Was du zu Hause benötigst

- 4EL Mayonnaise ³
- 1TL Honig oder Zucker
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 891kcal, Fett 50.2g, Kohlenhydrate 80.1g, Eiweiß 28.9g



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 2EL Olivenöl bei starker Hitze 4-5Min. anbraten, dabei gelegentlich umrühren. 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 **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.



4. Sauce pürieren

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



5. Brötchen überbacken

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



6. Salat zubereiten

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.