

# Gebackener Hirtenkäse mit Pankokruste

dazu scharfes Ofengemüse und Tomaten-Dip

Vegetarisch High Protein 35 – 45 Minuten • 2931 kJ/701 kcal • Tag 5 kochen



Hirtenkäse



Mayonnaise



Panko-Mehl



Honig



Petersilie



Oregano



Aubergine



Karotte



Borlotti Bohnen



Gewürzmischung „Hello Souflaki“



Tomate



milde Chiliflocken



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Schalotte

# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel, 1 kleinen Topf, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Pürierstab, 1 Sieb und 1 Auflaufform

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hirtenkäse <b>5)</b>	300 g	450 g	600 g
Mayonnaise <b>2) 4)</b>	17 ml	34 ml	34 ml
Panko-Mehl <b>1)</b>	30 g	50 g	60 g
Honig	20 g	20 g	40 g
Petersilie/Oregano	10 g	10 g	10 g
Aubergine <b>NL   ES</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	3	4	6
Borlotti Bohnen	1	1	1
Gewürzmischung „Hello Souflaki“	4 g	6 g	8 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	2	3	4
milde Chiliflocken	2 g	2 g	2 g
Tomatenmark	1**	1,5**	2**
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	1	2
Öl*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

\*Gut, im Haus zu haben

\*\*Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

## Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 680 g)
Brennwert	429 kJ/103 kcal	2931 kJ/701 kcal
Fett	5,00 g	34,19 g
– davon ges. Fettsäuren	1,08 g	7,39 g
Kohlenhydrate	7,15 g	48,84 g
– davon Zucker	4,15 g	28,38 g
Eiweiß	6,66 g	45,51 g
Salz	0,615 g	4,205 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

**Allergene:** **1)** Glutenhaltiges Getreide (Weizen) oder daraus hergestellte Erzeugnisse **2)** Eier oder Eierzeugnisse **4)** Senf oder Senfzeugnisse **5)** Milch oder Milchzeugnisse (einschließlich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich



## Kleine Vorbereitung

**Aubergine** in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden.

**Karotten** schälen, quer halbieren und jede Hälfte nochmal längs zu Stiften vierteln.

In einer großen Schüssel **Auberginenscheiben** und **Karottenstifte** zusammen mit 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl\***, der **Gewürzmischung** „Hello Souflaki“ und einer Prise **Salz\*** vermengen.

Marinierte **Aubergine** und **Karotte** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, etwas Platz für eine Auflaufform lassen und im vorgeheizten Ofen für ca. 25 Min. goldbraun backen.

**Tipp:** Verwende 2 Bleche für 3 und 4 Personen.



## Währenddessen

**Knoblauch** abziehen und halbieren.

Stunk der **Tomaten** entfernen und **Tomaten** grob würfeln.

**Schalotte** halbieren, abziehen und ebenfalls grob würfeln.

In einem kleinen Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Knoblauch** und **Schalotte** hinzugeben und 1 – 2 Min. anschwitzen.

Die Hälfte der **Tomatenwürfel**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Tomatenmark** und 50 ml [75 ml | 100 ml] **Wasser\*** hinzugeben und 4 – 5 Min. köcheln.

Danach mithilfe eines Pürierstabes fein pürieren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### milde Chiliflocken

Sei vorsichtig beim Würzen mit unserem milden Chili. Trotz seines Namens kann der Schärfegrad variieren.



## Weiter geht's

Blätter der **Petersilie** und **Oregano** getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Honig**, 1 TL [1 TL | 2 TL] warmes **Wasser\*** und, nach Belieben, **Chiliflocken** (**Achtung: scharf!**) miteinander verrühren. **Pankomehl**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Mayonnaise**, **Chiliflocken** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] gehackten **Oregano** untermengen und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## Gemüse fertig backen

**Bohnen** durch ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

In den letzten 2 Min. die **Bohnen** und die restlichen **Tomatenwürfel** mit auf das **Gemüse** geben und zu Ende backen.



## Hirtenkäse backen

**Hirtenkäse** nebeneinander in eine Auflaufform geben und großzügig mit den **Panko-Bröseln** toppen.

In den letzten 10 – 12 Min. der Gemüsebackzeit die Auflaufform mit dem **Hirtenkäse** mit zu dem **Gemüse** in den Ofen geben und backen, bis die **Panko-Brösel** leicht gebräunt sind.



## Anrichten

**Bohnen-Auberginen-Gemüse** auf Tellern verteilen und mit gehackter **Petersilie** bestreuen.

Gebackenen **Hirtenkäse** daneben anrichten. **Tomaten-Dip** dazu reichen und genießen.

## Guten Appetit!