

## Herzhaftes Paneer-Sandwich

mit Hummus und Süßkartoffel-Wedges



20-30min



3-4 Personen

Paneer ist der Liebling in unserer Testküche! Kein Wunder also, dass dieser Sandwich mit dem knusprigen Käse, cremigem Hummus und Rucola im Nu weggegessen wurde. Ganz zu schweigen von den Süßkartoffel-Wedges, die dazu serviert werden.

## Was du von uns bekommst

- Paneer Käse <sup>7</sup>
- Dose Kichererbsen
- Baguettebrötchen
- Süßkartoffel
- Rucola
- gemahlener Kreuzkümmel
- unbehandelte Zitrone
- Ducca Gewürz

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

## Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen mit Umluftfunktion
- Backpapier
- Küchenreibe
- Pfanne
- Sieb
- Stabmixer

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

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 830kcal, Fett 35.2g, Kohlenhydrate 91.0g, Eiweiß 30.8g



**1. Paneer schneiden**

Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die **Süßkartoffeln** in 1-2cm dicke Spalten schneiden. Den **Paneer** in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden.



**2. Süßkartoffeln backen**

Die **Süßkartoffeln** auf einem mit Backpapier belegtem Backblech mit 1-2EL Olivenöl und **Ducca** würzen, mit Salz und Pfeffer würzen und für ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun backen. Die Schale der **Zitrone** abreiben und den Saft auspressen.



**3. Hummus vorbereiten**

**Kichererbsen** durch ein Sieb abgießen und in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Kichererbsen nun mit beiden Händen aneinander reiben, sodass sich die äußere weiße Haut löst, die Kichererbsen aber nicht zerbrechen. Die Schalen abschöpfen und die Kichererbsen abtropfen lassen.



**4. Hummus zubereiten**

Die **Kichererbsen** zusammen mit 2EL Zitronensaft, 1TL Zitronenschale, **Kreuzkümmel**, 4EL Wasser und 2EL Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit einem Stabmixer zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**5. Rucola zubereiten**

Die Brötchen mit etwas Wasser befeuchten und für 2-4Min. zu den Wedges in den Ofen geben. Den **Rucola** mit einer Prise Salz, 1EL Zitronensaft und 1EL Olivenöl marinieren.



**6. Käse braten**

In einer mittleren Pfanne 1-2EL Olivenöl hoch erhitzen und den **Paneer** von beiden Seiten 2-3Min. goldbraun braten. Die noch warmen Brötchen mit etwas **Hummus**, **Paneer** und dem **Rucola** füllen und zusammen mit den Wedges und dem restlichen Hummus servieren.