



Hawaiianische Grillkäse-Bowl

mit Brokkoli und Erdnussdressing



ca. 20min



2 Personen

Heute steht eine Schatzsuche auf dem Plan, genauer gesagt, sie liegt auf dem Teller: Golden gebratene Grillkäsewürfel mit einer pikanten hawaiianischen Gewürzmischung verstecken sich in einer grünen Landschaft aus Salat, Spinat und zartem Brokkoli. Die Erdnüsse sind doppelt vertreten und machen sowohl als Garnitur als auch verborgen im cremigen Dressing geschmacklich einiges her. Nichts wie ran an die kostbare Köstlichkeit!

- 1 großer Brokkoli
- 200g Grillkäse ¹
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ³
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 25ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 1 Pck. Erdnussbutter ²
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

Allergene
Milch (1), Erdnüsse (2), Sesamsamen (3),
Sjabohnen (4). Kann Spuren von
anderen Allergenen enthalten.

Energie 777kcal, Fett 55.1g,
Kohlenhydrate 21.5g, Eiweiß 44.9g



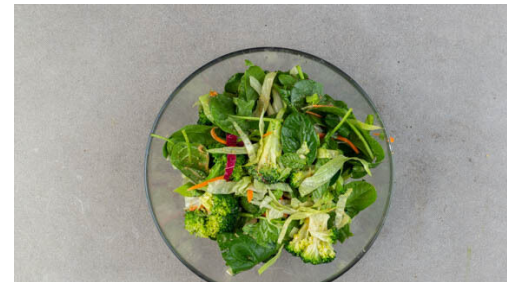
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in schmale Scheiben schneiden. Den **Grillkäse** in grobe Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, der **Erdnussbutter**, 1TL Honig, ½EL Pflanzenöl und 2-3EL Wasser verrühren, bis ein glattes, dünnflüssiges **Dressing** entsteht. Ggf. teelöffelweise mehr Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Grillkäse** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4Min. anbraten, dabei nur selten wenden, damit der **Grillkäse** bräunt. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



Den **Spinat** gründlich waschen und mit der **Salatmischung**, dem **Brokkoli** und dem **Dressing** vermengen.



Den **Brokkoli** im kochenden Wasser
ca. 5Min. blanchieren, bis er tiefgrün und
gabelhart ist. In ein Sieb abgießen und mit
kaltem Wasser abschrecken.



Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Brokkoli-Spinat-Salat** mit den **Grillkäsewürfeln** anrichten und mit den **Erdnüssen**, dem **Koriander** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.