



Superfix: Hawaiianische Grillkäse-Bowl

mit Brokkoli und Erdnussdressing



unter 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!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 200g Grillkäse ⁷
- 1 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 50ml Soja-Sesam-Dressing ^{1,6,11}
- 1 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 50g Babyspinat
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 788kcal, Fett 54.4g, Kohlenhydrate 26.8g, Eiweiß 44.3g



1. Zutaten vorbereiten

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.



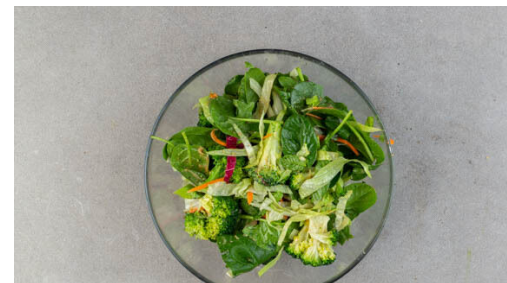
4. Erdnussdressing anrühren

Das **Soja-Sesam-Dressing** mit der **Erdnussbutter**, 1TL Honig 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.



2. Grillkäse braten

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.



5. Salat anmachen

Die **Salatmischung**, den **Spinat** und den **Brokkoli** gründlich mit dem **Dressing** vermengen.



3. Brokkoli garen

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



6. Erdnüsse hacken

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