



Superfix: Hawaiianische Grillkäse-Bowl

mit Brokkoli und Erdnussdressing



ca. 25min



3-4 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!

- 2 große Brokkoli
- 400g Grillkäse ⁷
- 2 Päckchen hawaiianische Gewürzmischung ¹¹
- 20g Koriander
- 3 Lauchzwiebeln
- 100ml Soja-Sesam-Dressing

- 2 Päckchen Erdnussbutter ⁵
- 400g Eisberg-Salatsmischung
- 100g Babyspinat
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

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

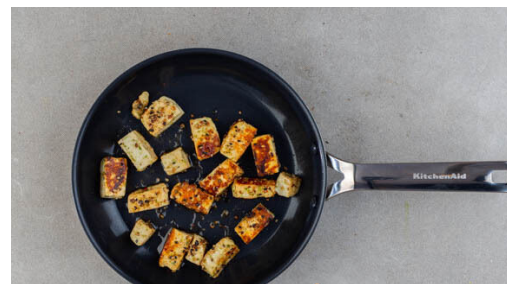
Energie 785kcal, Fett 54.4g,
Kohlenhydrate 26.4g, Eiweiß 44.1g



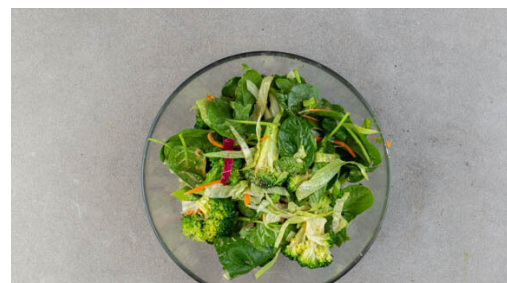
In einem großen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in schmale Scheiben schneiden. Den **Grillkäse** in grobe Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



Das **Soja-Sesam-Dressing** mit der **Erdnussbutter**, 2TL Honig und 3-4EL 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 großen Pfanne mit 2EL 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.



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



Den **Brokkoli** im kochenden Wasser
ca. 5Min. blanchieren, bis er tiefgrün und
gabelzart 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.