



Hawaiianische Grillkäse-Bowl

mit Brokkoli und Erdnussdressing



ca. 20min



4 Portionen

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

- 2 große Brokkoli
- 400g Grillkäse ¹
- 2 Pck. hawaiianische Gewürzmischung ³
- 20g Koriander
- 3 Lauchzwiebeln
- 50ml Tamari-Sojasauce ⁴
- 2 Pck. geröstetes Sesamöl ³
- 2 Pck. Erdnussbutter ²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)
- 400g Eisberg-Salatmischung
- 50g Erdnüsse, geröstet & gesalzen ²

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- großer Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 774kcal, Fett 55.1g, Kohlenhydrate 21.1g, Eiweiß 44.8g



1. Zutaten vorbereiten

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.



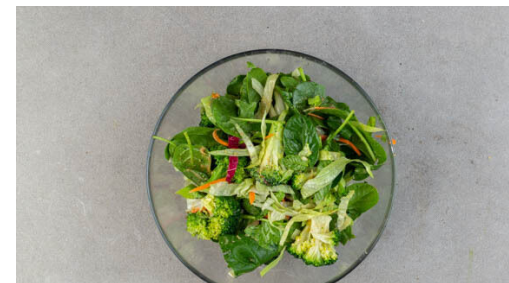
4. Erdnussdressing anrühren

Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, der **Erdnussbutter**, 2TL Honig, 1EL Pflanzenöl 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.



2. Grillkäse braten

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.



5. Salat anmachen

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