



Grilled-Cheese-Sandwich

mit Zwiebeln und gerösteten Sellerie-Sticks



ca. 35min



2 Personen

Manchmal muss man sich was einfallen lassen, um genügend Gemüse auf dem Kinderteller unterzukriegen, ohne dass gleich eine Meuterei losgeht. Dieses Rezept hat gleich zwei Tricks parat: Was aussieht wie Pommes, ist in Wahrheit Knollensellerie mit einer herzhaften Gewürzmischung, und im Sandwich versteckt sich eine Schicht gebratener Zwiebeln. Aber zu knusprigem Toastbrot und schmelzendem Cheddar wird wohl niemand „Nein“ sagen!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 1 Pck. Gulaschgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. veganes Toastbrot ³
- 75g geriebener Cheddar ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 4TL Mayonnaise ²
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ⁵

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler

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

Allergene

Sellerie (1), Eier (2), Gluten (3), Milch (4), Schwefeldioxid und Sulphite (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 597kcal, Fett 36.1g, Kohlenhydrate 45.5g, Eiweiß 18.1g



1. Sellerie rösten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Sellerie** schälen und in ca. 2cm dicke Stifte schneiden, dann auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie etwas Salz und Pfeffer vermengen. Auf dem Blech ausbreiten und in 25–30Min. goldbraun rösten, nach der Hälfte der Zeit wenden.



2. Zwiebeln braten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Spalten schneiden, dann in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze ca. 10Min braten, bis sie weich sind. Dabei gelegentlich rühren und falls nötig etwas Wasser zugeben, um zu verhindern, dass die **Zwiebeln** anhängen. 1EL Balsamicoessig einrühren und weitere 2–5Min. einköcheln lassen.



3. Sandwiches belegen

Die **Toastscheiben** mit je 1TL Mayonnaise bestreichen. Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen und **2 Toastscheiben** mit der Mayonnaise-Seite nach unten in die Pfanne legen. Den **Käse** auf dem **Toast** verteilen, mit Salz und Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** auf dem **Toast** verteilen und mit weiteren **2 Toastscheiben** (mit der Mayonnaise-Seite nach oben) abschließen.



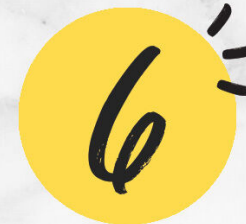
4. Sandwiches braten

Die **Sandwiches** 2–3Min. von einer Seite braten, dann wenden und von der anderen Seite ebenfalls 2–3Min. braten, bis das **Toastbrot** goldbraun und der **Käse** geschmolzen ist. Siehe auch Schritt 6.



5. Servieren

Die **Sandwiches** diagonal halbieren und zusammen mit den Sellerie-Sticks servieren.



6. Mach schneller!

Wenn der Käse in der Pfanne zu lange braucht, um zu schmelzen, dann kannst einen Deckel verwenden, um die heiße Luft in der Pfanne einzuschließen und den Schmelzvorgang zu beschleunigen.