

MARLEY SPOON



Grillkäse hawaiianische Art

mit Brokkoli und Erdnussdressing



ca. 20min



2 Portionen

Golden gebratener Grillkäse mit einer pikanten hawaiianischen Gewürzmischung in einer grünen Landschaft aus Salat, Spinat und zartem Brokkoli. Das sieht nicht nur aus nach Sommer, das schmeckt nach Sommer. Die Erdnüsse in der Garnitur als auch verborgen im cremigen Dressing machen geschmacklich ebenfalls einiges her. Nichts wie ran an die kostbare Köstlichkeit!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 200g Grillkäse¹
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung³
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 25ml Tamari-Sojasauce⁴
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl³
- 1 Pck. Erdnussbutter²
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 25g Erdnüsse, geröstet & gesalzen²

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- Grillpfanne oder Grill
- Küchenpinsel
- Sieb

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

Kochtipp

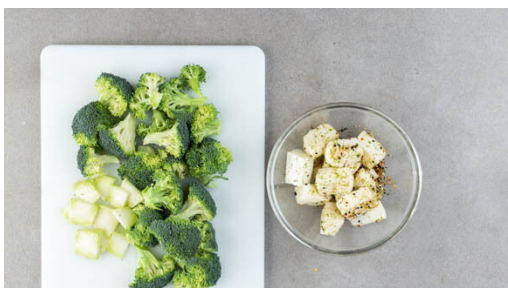
Für ein BBQ Schritt 2 überspringen und die restlichen Zutaten vorbereiten und getrennt verpacken. Den Käse vor Ort grillen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 55.1g,
Kohlenhydrate 21.5g, Eiweiß 11.0g



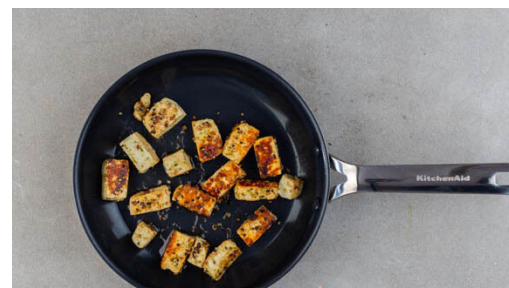
1. Zutaten vorbereiten

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** der Länge nach in 6-8 dünne Scheiben schneiden und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



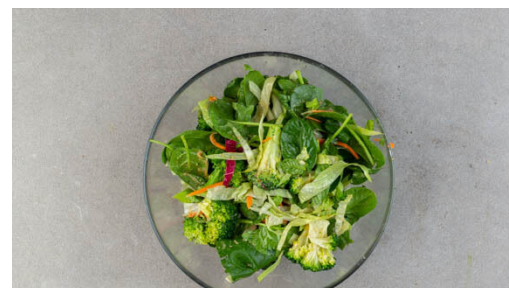
4. Erdnussdressing anrühren

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.



2. Grillkäse braten

Den **Grillkäse** rundum mit insgesamt 1EL Pflanzenöl einpinseln und in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4Min. grillen, dabei nur selten wenden, damit der **Grillkäse** schön bräunt.



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. Nebenher den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



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.