



Grillkäse mit Linsen und Zwiebeln

an Spinatsalat und Tomatensauce

20-30min 2 Portionen

Grillkäse ist eine ziemlich tolle Sache, da der Käse beim Braten und Grillen nicht zerschmilzt, sondern kompakt bleibt. Wir würzen ihn heute mit Za'atar, einer aromatisch-frischen Kräutermischung, deren genaue Zusammensetzung in vielen Familien ein streng gehütetes Geheimnis ist. In Kombination mit einer frischen Tomatensauce, einem leichten Spinatsalat und herhaften Linsen ergibt sich ein köstliches Gericht.

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 200g Beluga-Linsen
- 2 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 200g Grillkäse¹
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung²
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig³

Küchenutensilien

- Stabmixer mit hohem Gefäß
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Kochtipp

Die Linsen unbedingt erst nach dem Kochen salzen - wenn man Salz zum Kochwasser dazugibt, verlängert sich die Kochzeit.

Allergene

Milch (1), Sesamsamen (2), Schwefeldioxid und Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 986kcal, Fett 57.1g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 49.7g



1. Linsen kochen

Den **Knoblauch** schälen, grob würfeln und in einem mittelgroßen Topf mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 30Sek.-1Min. anbraten, bis der **Knoblauch** goldbraun ist. Die **Linsen** und 450ml Wasser hinzufügen, aufkochen lassen und abgedeckt 18-20Min. köcheln lassen, bis die **Linsen** gar sind. Vom Herd nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen.



2. Gemüse schneiden

Die **Tomaten** vierteln und vom Strunk befreien. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in ca. 1,5cm breite Spalten schneiden. Die **Tomaten** und die **Zwiebeln** mit 2TL Olivenöl und 1 Prise Salz vermischen.



3. Gemüse braten

Die **Tomaten** und **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne (oder Grillpfanne) ohne weiteres Öl bei starker Hitze 5-6Min. anbraten, bis sie weich werden (und Grillstreifen haben). Aus der Pfanne nehmen und die Pfanne auswischen. Die **Tomaten** und die **½ der Zwiebeln** mit 1EL Balsamicoessig in einem hohen Gefäß zu einer glatten **Sauce** pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



4. Käse braten

Die **restlichen Zwiebeln** mit 1EL Balsamicoessig vermischen. Aus 2EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker ein Dressing anrühren. Den **Grillkäse** in 1-2cm dicke Scheiben schneiden, mit 2TL Olivenöl vermischen und in der Gemüsepfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3-4Min. braten, bis er goldbraun und knusprig ist.



5. Fertigstellen & servieren

Den **Grillkäse** aus der Pfanne nehmen und mit der **Gewürzmischung** bestreuen. Den **Spinat** mit dem Dressing vermischen. Den **Grillkäse** mit den **Linsen** und den **Zwiebeln** anrichten, die **Sauce** dazugeben und zusammen mit dem **Spinatsalat** servieren.



6. Geschmackssache

Geschmäcker sind bekanntlich verschieden - besonders, wenn es um Kräuter mit starken Aromen geht, können die Meinungen weit auseinandergehen. Wir haben daher in diesem Rezept nur die Za'atar-Mischung verwendet, aber wer mag, kann sein Gericht gerne noch mit etwas Dill, Petersilie oder auch frischer Minze verfeinern.