



Schneller Grillkäse-Salat

mit Dinkel und Käse-Miso-Dressing



unter 20min



4 Portionen

Es soll schnell gehen, aber ein bisschen selber kochen möchtest du auch? Dann ist dieses Rezept genau das Richtige für dich. Die nahrhafte Lunch-Bowl mit Dinkel und Gemüse ist vorgegart und wird mit wenigen weiteren Zutaten zu einer noch köstlicheren Mahlzeit. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Pck. Romanasalat
- 2 Pck. Paneer-Käse ³
- 2 Pck. Hartkäse, gehobelt ³
- 25g Misopaste ⁵
- 4 Lunch Bowls mit Dinkel, Erbsen & Gemüse ²

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Mayonnaise ¹
- 2TL Senf ⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß

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

Allergene

Eier (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sojabohnen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1034kcal, Fett 69.0g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 41.9g

1

1. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. Den **Salat** der Länge nach halbieren, dann quer 2-3 Mal durchschneiden. Den **Grillkäse** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden.



4. Jetzt bewerten!

Dein Feedback ist wichtig, denn es hilft uns, unsere Rezepte und unser Angebot zu verbessern und mehr von dem zu liefern, was du liebst. Also sei nicht schüchtern – bewerte jedes Rezept, das du aus unserem Menü ausprobiert hast!

2

2. Dressing zubereiten

Den **Knoblauch**, 2EL Mayonnaise, 8EL Olivenöl, 2EL Essig, **2TL Miso**, 2TL Senf, ca. **2/3 des Hartkäses**, 1/2TL Salz und 1 kräftige Prise Pfeffer in ein hohes Gefäß geben und zu einem glatten **Dressing** pürieren. Dabei nach Bedarf etwas Wasser hinzufügen, das **Dressing** sollte fließen, aber nicht so flüssig sein wie eine Vinaigrette. Am besten mit einem **Salatblatt** testen.



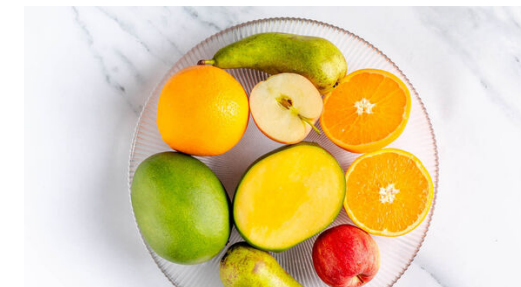
5. Hat es dir geschmeckt?

Großzügigkeit ist eine tolle Sache und gutes Essen will geteilt werden! Schicke deinen Freunden ein köstliches Geschenk und lade sie über deinen Account zu Marley Spoon ein – sie erhalten dann ein besonderes Willkommensangebot und du bekommst von uns eine kleine Belohnung, wenn sich deine Freunde über deine Einladung anmelden!

3

3. Grillkäse braten

Eine Grillpfanne oder eine normale Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Den **Grillkäse** mit 2EL Olivenöl einreiben und in der heißen Pfanne von beiden Seiten in 2-3Min. goldbraun braten. Die **Dressing** mit der **Dinkel-Bowl** und den **Salatstreifen** vermengen. Mit dem **Grillkäse** belegen und mit dem **restlichen Hartkäse** bestreuen, dann servieren.



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du kaltgepresste Säfte, feine Snacks oder **bunte Obstmischungen** für selbstgemachte Smoothies und mehr. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!