

MARLEY SPOON



Schneller Grillkäse-Salat

mit Dinkel und Käse-Miso-Dressing



unter 20min



1 Portion

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, die du je nach Hunger auch in 2 Portionen genießen kannst, z. B. abends als Dinner und am nächsten Tag im Büro zum Lunch. Wenig Aufwand, viel Genuss!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Romanasalat
- 200g Grillkäse³
- 1 Pck. Hartkäse, gehobelt³
- 25g Misopaste⁵
- 1 Lunch Bowl mit Dinkel, Erbsen & Gemüse²

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Mayonnaise¹
- ½TL Senf⁴
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Das Dressing reicht für mehr, als du hier brauchst. Außerdem bleiben 1 Salatherz und Käse übrig. Mach dir also einfach aus etwas altem Brot ein paar leckere Croûtons und genieße einen weiteren Salat.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1442kcal, Fett 102.8g, Kohlenhydrate 58.6g, Eiweiß 66.8g

1

1. Zutaten vorbereiten

Den **Knoblauch** schälen und halbieren. **1 Salatherz** 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**, 1EL Mayonnaise, 4EL Olivenöl, 1EL Essig, **1TL Miso**, 1TL Senf, ca. **⅔ des Hartkäses**, 1 kräftige Prise Salz und 1 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.



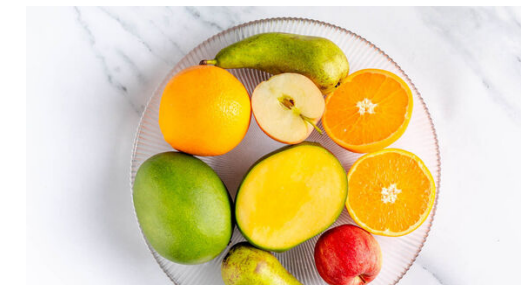
5. Hat es dir geschmeckt?

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 1EL Olivenöl einreiben und in der heißen Pfanne von beiden Seiten in 2-3Min. goldbraun braten. Die **½ des Dressings** mit der **Dinkel-Bowl** und den **Salatstreifen** vermengen. Mit der **½ des Grillkäses** 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!