



## Gegrilltes Käsesandwich mit Schmorzwiebeln

dazu Spinatsalat mit Haselnüssen und Birne



ca. 25min



2 Portionen

Unser heutiges Gericht ist inspiriert von den populären US-amerikanischen „Grilled Cheese Sandwiches“: buttriger Toast mit Käse, in der Pfanne knusprig ausgebraten, sodass der Käse schmilzt und das Brot herrlich goldbraun wird, mmh ... Und weil dieses Sandwich grandios als Soulfood taugt und super einfach zu machen ist, mussten wir es einfach nachkochen - und zwar in einer extraleckeren Version mit geschmorten Zwiebeln.

## Was du von uns bekommst

- 2 Zwiebeln
- 25g blanchierte Haselnusskerne<sup>5</sup>
- 2 Birnen
- 1 Pck. veganes Toastbrot<sup>2</sup>
- 100g junger Gouda, gerieben<sup>3</sup>
- 100g Babyspinat (ungewaschen)

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Mayonnaise<sup>1</sup>
- 2EL Butter<sup>3</sup>
- 1TL Senf<sup>4</sup>
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- große Pfanne

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

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 856kcal, Fett 60.3g, Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 21.0g



### 1. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in ca. 0,5cm breite Streifen schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Butter und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer Hitze 10-14Min. braten, bis sie gut gebräunt sind, dabei regelmäßig umrühren. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.



### 4. Sandwiches grillen

**2 Toastscheiben** mit der Mayonnaise-Seite nach unten bei mittlerer Hitze in die Zwiebelpfanne geben, den **Käse** gleichmäßig darauf verteilen und mit Pfeffer würzen. Die **Zwiebeln** über dem **Käse** verteilen und die **übrigen Toastscheiben** mit der Mayonnaise-Seite nach oben darauflegen. Die **Sandwiches** von jeder Seite 2-3Min. braten, bis der **Käse** geschmolzen ist (siehe Schritt 6).



### 2. Nüsse rösten

Die **Nüsse** grob zerkleinern und in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 3-4Min. goldbraun anrösten. **Vorsicht**, sie können schnell zu dunkel werden. Zum Abkühlen aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen, die Pfanne wird weiterverwendet.



### 5. Fertigstellen & servieren

1EL Olivenöl, 1EL (Weißwein-)Essig, ½TL Honig, 1TL Senf und 1 kräftige Prise Salz zu einem Dressing verrühren. Den **Spinat** und die **Birnen** unter das **Dressing** heben. Die **Sandwiches** diagonal halbieren, mit dem **Spinatsalat** anrichten und den **Salat** mit den **Nüssen** garnieren.



### 3. Birnen braten

Die **Birnen** vierteln und entkernen, dann in dünne Scheiben schneiden. In der Nusspfanne mit 2TL Butter bei mittlerer Hitze ca. 4Min. anbraten, bis sie gebräunt und weich sind. Die **Toastscheiben** mit je 2TL Mayonnaise bestreichen.



### 6. Salto in der Pfanne

Sandwiches zu wenden ist nicht ganz einfach - sie fallen gerne auseinander. Dazu haben wir einen hilfreichen Tip: Einen großen Teller über die Pfanne legen und festhalten, die Pfanne mit dem Teller zusammen umdrehen und die Sandwiches stürzen. Dann die Sandwiches vom Teller zurück in die Pfanne gleiten lassen. Falls die Sandwiches nach 2Min. schon sehr dunkel sind, die Hitze reduzieren.