MARLEY SPOON



Grillkäse-Kürbis-Salat

mit Rucola, Walnüssen und Kürbiskernen

ca. 25min 1 Portion

Würzig, knusprig und rundum stimmig: Hokkaido-Kürbiswürfel werden mit einer nordafrikanischen Gewürzmischung verfeinert und im Airfryer oder Ofen gebacken. Serviert werden sie auf einem feinen Rucolasalat mit goldbraun gebratenem Grillkäse. Geröstete Walnüsse und Kürbiskerne sorgen für besonderen Crunch. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Bio-Hokkaidokürbis
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 25g Walnusskerne [3]
- 25g Kürbiskerne
- 200g Grillkäse [1]
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [2]

Küchenutensilien

- Airfryer
- Backpapier
- kleine Pfanne

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Schwefeldioxid und Sulphite** (2), **Schalenfrüchte** (3).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Erdnüsse, Sesamsamen

Nährwertangaben pro Portion
Energie 1000kcal, Fett 81.1g, Kohlenhydrate 27.2g, Eiweiß 39.3g

1

1. Kürbis backen

Die **½ des Kürbisses** entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den **übrigen Kürbis** für ein anderes Rezept verwenden. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Teller mit 2TL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer vermengen. Dann im Airfryer oder Ofen bei 200°C in 15–20Min. goldbraun und gar backen.

2

2. Grillkäse braten

Wenn der **Kürbis** gar ist, die **Walnüsse** und **Kürbiskerne** über darüberstreuen und weitere 2–4Min. backen, bis die **Nüsse** und **Kerne** goldbraun geröstet sind. Währenddessen die **½ des Grillkäses** in dünne Scheiben schneiden und in einer kleinen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in ca. 2Min. goldbraun braten.

3

3. Salat fertigstellen

2TL Olivenöl und 2TL Balsamicoessig verrühren und das **Dressing** mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Rucola** und den **Grillkäse** untermengen. Den **Kürbis** mit den **Walnüssen** und **Kürbiskernen** auf dem Salat anrichten und servieren.



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!



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!



6. Ein Extra gefällig?

Kennst du schon die köstlichen Leckereien aus unserem Markt? Dort findest du erfrischende Getränke, feine Snacks oder **frisches Obst** für einen schnellen Smoothie. So machst du deine nächste Mahlzeit zu etwas ganz Besonderem!