MARLEY SPOON



Hawaiianische Grillkäse-Bowl

mit Brokkoli und Erdnussdressing

ca. 20min 2 Portionen

Heute steht eine Schatzsuche auf dem Plan, genauer gesagt, sie liegt auf dem Teller: Golden gebratene Grillkäsewürfel mit einer pikanten hawaiianischen Gewürzmischung verstecken sich in einer grünen Landschaft aus Salat, Spinat und zartem Brokkoli. Die Erdnüsse sind doppelt vertreten und machen sowohl als Garnitur als auch verborgen im cremigen Dressing geschmacklich einiges her. Nichts wie ran an die kostbare Köstlichkeit!

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 200g Grillkäse [1]
- 1 Pck. hawaiianische Gewürzmischung [3]
- 10g Koriander
- 2 Lauchzwiebeln
- 25ml Tamari-Sojasauce [4]
- 1 Pck. geröstetes Sesamöl [3]
- 1 Pck. Erdnussbutter [2]
- 50g Babyspinat (ungewaschen)
- 200g Eisberg-Salatmischung
- 35g Erdnüsse, geröstet & gesalzen [2]

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

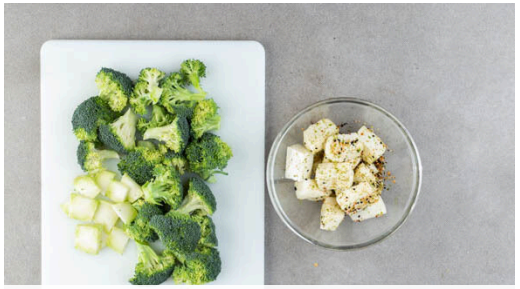
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Milch** (1), **Erdnüsse** (2), **Sesamsamen** (3), **Sojabohnen** (4).

Kann Spuren enthalten von: Gluten, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 768kcal, Fett 55.1g, Kohlenhydrate 19.9g, Eiweiß 43.4g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für den **Brokkoli** zum Kochen bringen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen, den **Strunk** ggf. schälen und in schmale Scheiben schneiden. Den **Grillkäse** in grobe Würfel schneiden und mit der **Gewürzmischung** vermengen.



2. Grillkäse braten

Den **Grillkäse** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl bei mittlerer bis starker Hitze ca. 4Min. anbraten, dabei nur selten wenden, damit der **Grillkäse** bräunt. Den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden.



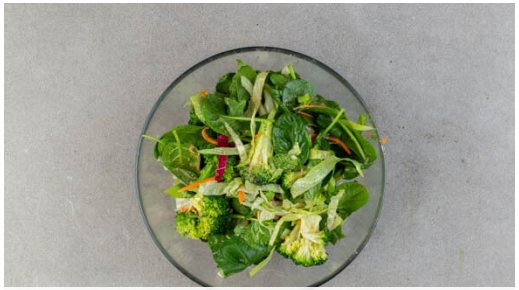
3. Brokkoli garen

Den **Brokkoli** im kochenden Wasser ca. 5Min. blanchieren, bis er tiefgrün und gabelzart ist. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.



4. Erdnussdressing anrühren

Die **Sojasauce** mit dem **Sesamöl**, der **Erdnussbutter**, 1TL Honig, ½EL Pflanzenöl und 2–3EL Wasser verrühren, bis ein glattes, dünnflüssiges **Dressing** entsteht. Ggf. teelöffelweise mehr Wasser zugeben, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat anmachen

Den **Spinat** gründlich waschen und mit der **Salatmischung**, dem **Brokkoli** und dem **Dressing** vermengen.



6. Erdnüsse hacken

Die **Erdnüsse** grob hacken. Den **Brokkoli-Spinat-Salat** mit den **Grillkäsewürfeln** anrichten und mit den **Erdnüssen**, dem **Koriander** und den **Lauchzwiebeln** garniert servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**