



## Special: Dinkelbrot mit Brokkoli

dazu Nektarinen-Pflaumen-Salat mit Feta

20-30min 2 Personen



Stullen zum Frühstück? Das geht, na klar! Mit uns wird der Klassiker zum Genusserlebnis: Knuspriges Dinkelbrot mit Crème fraîche, gebackenem Brokkoli und scharf-süßem Dressing ist an sich schon ein heißer Feger, aber in Kombination mit einer fruchtigen Salatcreation aus gegrillten Nektarinen und Pflaumen, würzigem Feta und einer unwiderstehlichen Vinaigrette entsteht ein Frühstücksmenü, für das man gerne aufsteht!

## Was du von uns bekommst

- 1 Brokkoli
- 2 Nektarinen
- 2 Pflaumen
- 1 Dinkelbrot<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Senf<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 1 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>
- 50g Feta Käse<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- ca. 2EL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Grillpfanne
- Küchenpinsel

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

### Kochtipp

Wer keinen großen Hunger hat, kann auch nur die Hälfte zubereiten.

### Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 910kcal, Fett 47.3g, Kohlenhydrate 102.2g, Eiweiß 17.4g



1. Brokkoli rösten



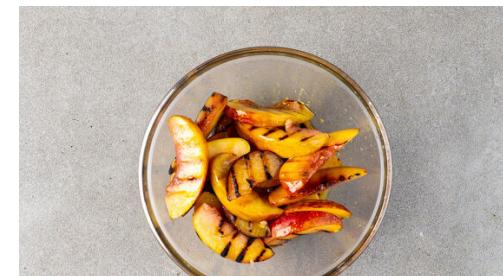
2. Früchte grillen



3. Brot rösten



4. Dressing anrühren



5. Früchte verfeinern

1EL Olivenöl, 2TL Essig, 2TL Honig, **1/2TL Senf** und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Separat davon 1EL (hellen) Essig, 1EL Honig und **1/2TL Chiliflocken** verrühren. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **scharfen Honig** vorbereiten.

Die gegrillten **Nektarinen** und **Pflaumen** mit dem **Dressing** vermengen.



6. Brote belegen