



## 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 Salatkreation 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 Fetakäse <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.

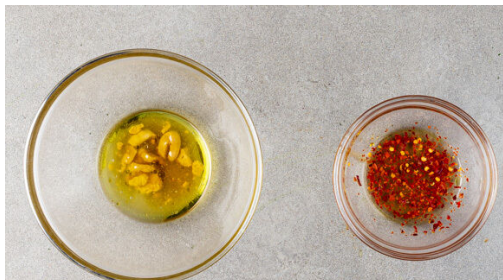
### Nährwertangaben pro Portion

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



**1. Brokkoli rösten**

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, mit 2EL Olivenöl sowie 1/2TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Den **Brokkoli** im Ofen 10-15Min. rösten, bis er weich ist.



**4. Dressing anrühren**

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.



**2. Früchte grillen**

Die **Nektarinen** und die **Pflaumen** rundherum einschneiden und die Hälften auseinanderdrehen. Das **Fruchtfleisch** in dünne Spalten schneiden, die Steine entfernen. Eine große Grillpfanne mit 2TL Olivenöl bepinseln, dann die **Nektarinen** und die **Pflaumen** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. grillen, bis sie weich sind und sich Grillspuren abzeichnen.



**5. Früchte verfeinern**

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



**3. Brot rösten**

Das **Brot** in **8 Scheiben** schneiden, mit 2TL Olivenöl beträufeln, auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen in 5-6Min. knusprig rösten.



**6. Brote belegen**

Die **Brotscheiben** aus dem Ofen nehmen und kurz abkühlen lassen. Dann mit der **Crème fraîche** bestreichen, mit dem gerösteten **Brokkoli** belegen und mit dem **scharfen Honig** beträufeln. Den **Feta** über die **Früchte** krümeln und den **Nektarinen-Pflaumen-Salat** mit den **Brot**en servieren.