



## Special: Dinkelbrot mit Brokkoli

dazu Nektarinen-Pflaumen-Salat mit Feta

 20-30min  3-4 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

- 2 Brokkoli
- 3 Nektarinen
- 4 rote Pflaumen
- 2 Dinkelbrote<sup>1</sup>
- 1 Päckchen Senf<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Chiliflocken
- 2 Becher Crème fraîche<sup>7</sup>
- 100g Fetakäse<sup>7</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Honig
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Grillpfanne
- große Pfanne
- 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 861kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 98.0g, Eiweiß 16.4g



1. Brokkoli rösten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, mit 3-4EL Olivenöl sowie 1TL Salz vermengen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Den **Brokkoli** im Ofen 10-15Min. rösten, bis er weich ist.



4. Dressing anrühren

2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1EL Honig, **1TL Senf** und 1 Prise Salz zu einem **Dressing** verrühren. Separat davon 2EL (hellen) Essig, 2EL Honig und **1TL Chiliflocken** verrühren.

**Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **scharfen Honig** vorbereiten. Die Menge der **Chiliflocken** ggf. reduzieren, wenn Kinder mitessen.



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 und eine große Pfanne mit je 1EL Olivenöl bepinseln und die **Früchte** bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. grillen bzw. weich braten.

**Tipp:** Wenn vorhanden, ggf. zwei Grillpfannen verwenden.



5. Früchte verfeinern

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



3. Brot rösten

Die **Brote** jeweils in **8 Scheiben** schneiden, mit 1EL Olivenöl beträufeln, auf ein zweites mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im Ofen in 5-6Min. knusprig rösten.

**Tipp:** Sollte das Backblech zu klein sein, ggf. noch den Ofenrost mit Backpapier belegen und zusätzlich verwenden.



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** servieren.