



Superfix: Hawaiianische Grillkäse-Bowl

mit Brokkoli und Erdnussdressing



binnen 20min



2 personen

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!

Wat je van ons krijgt

- 1 grote broccoli
- 200g Griekse grillkaas ⁷
- 1 zakje poké-kruidentmix ¹¹
- 10g verse koriander
- 2 bosuien
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,6,11}
- 1 zakje pinda's ⁵
- 200g ijsbergsla-melange
- 50g babyspinazie
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 1tl honing
- peper en zout
- 15ml plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 788kcal, vet 54.4g, koolhydraten 26.8g, eiwit 44.3g



1. Zutaten voorbereiten

In een middelgrooten 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.



4. Erdnussdressing anrühren

Das **Soja-Sesam-Dressing** mit der **Erdnussbutter**, 1TL Honig 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.



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.



5. Salat anmachen

Die **Salatmischung**, den **Spinat** und den **Brokkoli** gründlich mit dem **Dressing** vermengen.



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.



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.