

Christian Henze
Gebratener Käse mit Parmesan-Spinat
und Brotchips

Donnerstag, 25. März 2021

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Mediterran

Zutaten:

Für die Brotchips

100 g	Bauernbrot am Stück
2 EL	neutrales Pflanzenöl (z.B. Sonnenblumenöl)
1 Zweig	Rosmarin
etwas	Pfeffer aus der Mühle

Für gebratenen Käse und Spinat

300 g	Babyspinat
30 g	Mungbohnen-Sprossen oder Rotkohlsprossen
1	Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	Lauchzwiebeln
1	rote Chilischote
2 EL	Olivenöl
500 g	Grill- bzw. Bratkäse (z.B. Halloumi)
2 EL	Sojasauce
1 TL	Honig
2 EL	Cashewkerne
1 EL	Butter
80 g	Sahne
50 g	Parmesan am Stück
etwas	Salz
etwas	schwarzer Pfeffer



Zubereitung:

1. Für die Brotchips den Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.
2. Das Bauernbrot in sehr dünne Scheiben schneiden, mit dem Öl bestreichen und auf das vorbereitete Backblech legen.
3. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und fein schneiden.
4. Fein geschnittenen Rosmarin auf die Brotscheiben streuen und etwas Pfeffer darüber mahlen. Die Scheiben im vorgeheizten Ofen ca. 8 Minuten knusprig rösten.
Tipp: Die Brotscheiben können auch in der Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig gebraten werden.
5. Geröstete Brotscheiben aus dem Ofen nehmen.

6. Spinat waschen und abtropfen lassen.
7. Die Sprossen abbrausen und ebenfalls abtropfen lassen.
8. Die Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.
9. Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein schneiden.
10. Chili abwaschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen. Chili in feine Streifen schneiden.
11. Für den Käse das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Den Grillkäse in Scheiben schneiden und diese in der Pfanne von beiden Seiten je 2 Minuten anbraten. Nach dem Wenden Sojasauce und Honig mit in die Pfanne geben. Zuletzt Frühlingszwiebeln, Chili und Cashewkerne zugeben.
12. In einer Pfanne Butter erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin farblos anschwitzen. Dann den Spinat hinzufügen, zugedeckt einige Minuten zusammenfallen lassen.
13. Sahne zum Spinat geben und aufkochen. Den Parmesan darüber reiben und gut durchschwenken. Alles ca. 1 Minute köcheln lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
14. Die Brotscheiben auf Teller geben, den Parmesan-Spinat darauf geben und den Grillkäse darauf anrichten. Zum Schluss mit dem Bratfond (Lauchzwiebeln, Chili und Cashewkerne) überträufeln und mit den Sprossen garnieren.

Pro Portion: 860 kcal / 3580 kJ
14 g Kohlenhydrate, 45 g Eiweiß, 64 g Fett