

**Zora Klipp  
Grilled Cheese Sandwich  
mit Bärlauch-Pesto**

Donnerstag, 28. April 2022

Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Asia & Weltküche, Feine Küche

**Zutaten:**

## Für das Pesto

100 g Sonnenblumenkerne  
1 Bund Bärlauch  
100 g Parmesan  
200 ml Olivenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

## Für die Sandwiches:

1 rote Zwiebel  
1 EL Sonnenblumenöl  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker  
1 EL Apfelessig  
300 g Graubrot (Sauerteigbrot)  
50 g weiche Butter  
120 g Gruyère-Käse

## Für den Salat:

1 Salatgurke  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Sesam  
150 g Baby-Spinat  
1 Bio-Limette  
1 Prise Zucker  
4 EL Naturjoghurt

**Zubereitung:**

1. Für das Pesto die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, anschließend abkühlen lassen.
2. Den Bärlauch gut waschen, abtrocknen und grob schneiden.
3. Parmesan reiben.
4. Parmesan, Bärlauch, Sonnenblumenkerne, Olivenöl, 1 Prise Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und mit dem Pürierstab zu einem Pesto verarbeiten.
5. Für die Sandwiches die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
6. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel darin anschwitzen. Mit 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Die Pfanne vom Herd ziehen und den Essig untermischen.
7. Das Brot in Scheiben schneiden.

8. Die Brotscheiben auf einer Seite dünn mit Butter bestreichen, wenden und die andere Seite jeweils dünn mit Bärlauch-Pesto bestreichen.
  9. Den Käse grob reiben und auf die Hälfte der Brotscheiben auf der Pestoseite verteilen. Zwiebeln darauf geben und mit den übrigen Brotscheiben so bedecken, dass jeweils die Außenseiten mit Butter bestrichen sind.
  10. Eine beschichtete Pfanne erhitzen. Die Brote darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun und knusprig braten.
  11. In der Zwischenzeit für den Salat die Gurke waschen, in dünne Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
  12. Den Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten.
  13. Spinat gut waschen und abtropfen lassen.
  14. Limette heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben, von einer Limettenhälfte den Saft auspressen. Saft und Abrieb zu den Gurken geben.
  15. Sesam, 1 Prise Zucker und Joghurt hinzufügen und alles vermengen. Kurz vorm Servieren den Spinat untermengen.
  16. Goldbraun gebratene Sandwiches auf Teller geben, den Salat dazu reichen.
- Tipp: Im Kühlschrank hält sich das restliche Pesto ca. 5 Tage. Es schmeckt beispielsweise zu frischer Pasta.

Pro Portion: 1150 kcal/ 4820 kJ  
48 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 93 g Fett