



 ca. 20 Minuten

 Einfach

☐ "SAY CHEESE" SANDWICH MIT WÜRZIGEM MÜRITZER KÄSE, KÜRBIS UND SPINAT

Wir haben das Super-Sandwich gesucht – Ann Kathrin F. hat uns ihr Rezept geschickt und gleich mal Platz 2 beim Easy Cheesy Rezeptwettbewerbs belegt. Ihr Grilled Cheese Sandwich hat aber auch einfach alles, was ein leckeres Käsesandwich haben muss: unseren cremig-würzigen Müritzer, Kürbis und Spinat.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für das gebrillte Sandwich den Backofen auf 220° C (Ober-/Unterhitze) vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Kürbisspalten mit Olivenöl beträufeln und mit Chiliflocken und einer Prise Salz würzen. Im Ofen (Mitte) 10-12 Min. goldbraun backen.

SCHRITT 2

Den Spinat waschen, trocken und beiseitelegen. Eine Brotscheibe mit Mayo bestreichen. Die Avocado schälen und das Fruchtfleisch mit einer Gabel grob zerdrücken. Den Limettensaft darüber träufeln und mit Salz und ggf. Chiliflocken würzen. Das Avocado-Mus auf einer Brotscheibe verstreichen.

SCHRITT 3

Kürbis, Spinat und Käse auf dem Avocado-Mus stapeln und mit Müritzer original belegen, dann die zweite Brotscheibe auflegen. Das Sandwich im Kontaktgrill (oder vorgeheizten Ofen) knusprig backen. Nach Belieben mit Salz, Chiliflocken und Thymianblättchen garnieren. Gebrilltes Käsesandwich mit Kürbis, Spinat und Avocado genießen!

NÄHRWERTE



Zutaten

1 Portion

- 1 TL Olivenöl
- 8 schmale Scheiben Hokkaido Kürbis
- 1 Prise Chiliflocken
- 1 Handvoll Babyspinat
- 2 Scheiben Chia-Körnerbrot
- 1 TL Mayo
- 1/4 Avocado
- 1 Spritzer Limette
- 1 Scheibe MILRAM Müritzer original
- grobes Salz
- frischer Thymian

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1472/351

Fett (g): 22

Kohlenhydrate (g): 23

Eiweiß (g): 11