



Leichter Melonen-Bohnen-Salat

mit Paprika-Miso-Dressing und Sesam



ca. 20min



2 Portionen

Wenn die Temperaturen steigen, darf das Abendessen gerne mal leichter ausfallen. Prima, wenn du dann alles für einen so köstlichen Salat wie diesen zur Hand hast: saftige Melone, knackige grüne Bohnen, frische Kräuter, Limette und Tomaten. Das Dressing aus gelber Paprikaschote wird mit Misopaste und geröstetem Sesamöl verfeinert. Guten Appetit!

- 1 gelbe Paprika
- 200g geschnittene grüne Bohnen
- 1 Cantaloupe-Melone
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 50g Cashewkerne ³
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹
- 10g Minze
- 1 Päckchen Sumach
- 25g Misopaste ²
- 1 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Alufolie

Die übrige Melone zum Frühstück genießen.

Sesamsamen (1), Sojabohnen (2), Schalenfrüchte (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 450kcal, Fett 28.1g,
Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 12.7g



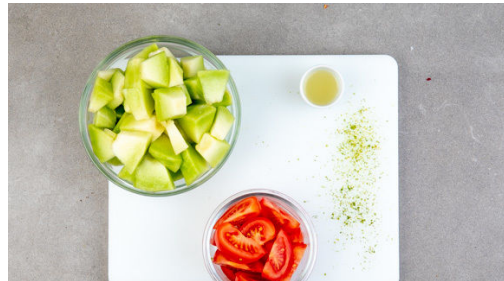
Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** halbieren und entkernen.



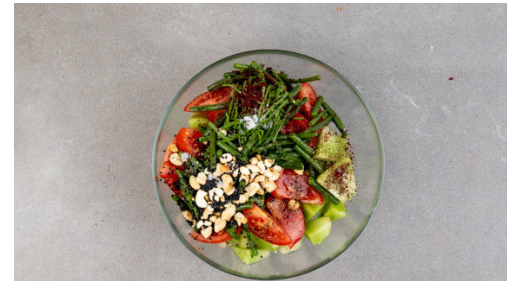
Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die **Paprikahälften** mit der Schnittfläche nach unten 10-15Min. im Ofen rösten, bis die Haut sich leicht wölbt und dunkle Stellen bekommt.



Die **Bohnen** mit 1TL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen. Für die letzten ca. 6Min. zur **Paprika** auf das Blech geben und mitrösten. Die **Bohnen** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Die **Melone** halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. **Eine Hälfte** in 1-2cm breite Spalten schneiden, dann die Schale abschneiden und die **Melone** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und die **Hälften** jeweils vierteln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Die **Cashews** grob hacken und mit dem **Sesam** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Bohnen**, die **Melone**, die **Tomaten**, den **Limettensaft** und die **-schale**, den **Cashew-Sesam-Mix** und die **Minze** vermengen und den **Salat** mit **1TL Sumach**, **1EL Olivenöl** sowie Salz und Pfeffer würzen.



Die **Paprikahaut** abziehen und die **Paprika** mit der **Misopaste**, dem **Sesamöl** sowie 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den **Melonen-Bohnen-Salat** mit dem **Paprika-Miso-Dressing** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [!\[\]\(83bbbd261710c59db0214aa27b2edc0d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d6bd620f45f20291c3c3dab29f2286e8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ac4fcea21db844807030be74b3ff0b7a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(da355201649e23cc8cef14eca40af11d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1b7c7fdeeb236b55a3bd1a37c921478a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(41b80f754d0b6da613eb12af536aad38_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2e4ad0338bcd9aeb7e48a4ab767430c2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ab37208a87a39005cd14ae9474a4ee34_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a534472f6fb3e59e7549b75fec8f4331_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3b510c4ddaddf0846e85199038e0d04d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(40fbd92319ba7124ce7701fb8c63e8c2_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5822b67e20ea17f4c5022a2bbd36ab96_img.jpg\)](#) [!\[\]\(21604b4f3bd2788454b0b52841bfef73_img.jpg\)](#) [!\[\]\(621491fdea9c60654b880c3c2c394ccc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6a00fdf742ab3c5c8ff3195a0d554b13_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6ebe5d54b99edd7803a70a445e8e84b7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dee11491729f61c810b5182591dd466f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c42b30d1a652c3ae7d75c6ca69212df0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f5b68ebcb8c13d1a62da89fd9cbc9704_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7a39607cc120fc99762401e49e3353b9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d4255e979266a2af631e308a74c1d7a1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(12425caebcac1959ee7bbc4fea9bf36a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b2ae4639eedda838b57964db0556e168_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9158f38b7fb8d633948d571bb6cf4f09_img.jpg\)](#) [!\[\]\(255bc33c74288a67ccfaa1ffbbfc053a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(673f321685deaa919a82f5b7902623c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(239803634a6339b69e5eed6959cebce0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(509641dbc28d3d7980c4f1f1b2782853_img.jpg\)](#) [!\[\]\(71dd499ed60d46565d501e1934c94778_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9dfdec4e1d2706eb7079af74f7483b1b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f266fdf2f18e7dce2741ae1da6097291_img.jpg\)](#) [!\[\]\(215bd6f8530951dd28e678dd08d27518_img.jpg\)](#) [!\[\]\(de9e9c1ca1ce193e7f1651a25f53a7eb_img.jpg\)](#) [!\[\]\(272b541c38ac72e63c87883b36b6d7bc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(797c2913eac8b4b7cc2595452ca55060_img.jpg\)](#) [!\[\]\(358a4c00efaa89aaac8336b232ea6300_img.jpg\)](#) [!\[\]\(614de397e2112f97f5ed826d618d2f1e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ec1fae2ff575c5df87a8c51afa2af4a8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(dc15374417dbabf7e88834a8fa285b47_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ae3c76cc4dd0cec5331a84a1825402f4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(81e7a637d168748242d98cad2c362bd1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4c84417f9579901718cac7033b7e5af8_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5e9935e94b362206c63f64e974870f2e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c1c072d91f049f32879323f7b6460d5c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a7bc03581dbd4afb3a59b25d72bb9656_img.jpg\)](#) [!\[\]\(de831f68acc76b823020e6257b38c945_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b5ad1a6c3b17bf6d6f41bebe20a386b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5579a34f68aa0491a229aa8ada762f76_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a9b2352f849db942075217a6225791a6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(af183e5db84578f1666571978e8c72b5_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9784fb61b3fa2f3e834732533b13f35d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a9e66470f1baa26a51df13e0660f6338_img.jpg\)](#) [!\[\]\(993f443d072df277ab8e2af11491339f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e29cd5e246a97bb26ba801544f47a82f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9b0b0bfa25612d9d22a7b6d834fbfe0c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(389b9b777e9b53b09440d6bfd0b938a1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(256043252c0bcc0e287dd1b5d8ab53d1_img.jpg\)](#) [!\[\]\(72ba826061548517c54be59fabcd0b99_img.jpg\)](#) [!\[\]\(543ae0a2eba49311350a695ac1c39973_img.jpg\)](#) [!\[\]\(98b9f7d3257edc8c23e9720fc30e03ab_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2a4f43904869a7f028581b6c5714c6f7_img.jpg\)](#) [!\[\]\(aadd595342071e64a1165f2cd19bd9e4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(66417f989a11d9c54da05fb84ef5a59c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cdb13874a7b2d22c9205bba14a2d863c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c89b08dcb1710305aa0a53f04223b05d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(39736af8c8f7382f3175aedae83fdbce_img.jpg\)](#) [!\[\]\(542da3fdf868d368466637e83c418214_img.jpg\)](#) [!\[\]\(006a3a0ebc71dd25ee5ceeb69fc32e4c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(f3d37b209059c32e0291f63e702c4b0b_img.jpg\)](#) [!\[\]\(8cf22dde676dd2d914bdc120d1c872fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b4ae584e73bf3f6115ce5836e40e8fb3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(b3e4bc1dc9e19c5e6725ad1e26a00de9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(376460628358cc07a0c1a3e62995fc88_img.jpg\)](#) [!\[\]\(079bc9b329ec07477a82794c092caeb9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ef2b83436abdec5691bbdcb7c159eb88_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2ea94e919d5b388286acd4b63d32fa7e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a07fbaf39a53e0d12adbef5e5efc3502_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7ee7e18254f62c624312b8809823093c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ed2f308b25814f39233dd142a5146051_img.jpg\)](#) [!\[\]\(fded06adf287798a0ea693d9c70c2107_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d76028bd5e4f598d2f3f8accbb4c3762_img.jpg\)](#) [!\[\]\(de0cb3b154010d37397f85f649878979_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5afc0ed8d5e12405a890852a5eb652db_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ad52c1943780b87abc60dc0d4c0dde4d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(14c374a3baa01bead2d22e2fb0a489b4_img.jpg\)](#) [!\[\]\(17f65524083d768aec41c1a474045346_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3b457f3fea38fa670ec64ec9419ab5da_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3f47e483c1e5e590a54ed4b6d609228c_img.jpg\)](#) [!\[\]\(1f835d4539be057d16210a089c1f6d0e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(168ef4fd3510b601810fb3626f40cd80_img.jpg\)](#) [!\[\]\(42f180c5c4f5616d6879e60e726fd5ac_img.jpg\)](#) [!\[\]\(e85d2937bd0c31f46b6e8aaccf3b438f_img.jpg\)](#) [!\[\]\(925866c8ad37e17fc804009448f2972d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(11042642656050f479117b6ca71447fd_img.jpg\)](#) [!\[\]\(97718ca5c6292bdbe69e6daef0a551a0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(356ee67ce68d5f5886cfa6a59f2d85ce_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d042712672d7274a62fcda62772f9112_img.jpg\)](#) [!\[\]\(05d947854b020edf3814147618f27489_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cd0f9a883e674fd95caa1d8082869e95_img.jpg\)](#) [!\[\]\(15f69c472ed0264932f9abaa55de0a7d_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6701aa2446d2421e089f0195daa81336_img.jpg\)](#) [!\[\]\(61c77d176e7ef534e20d505e2df7e41e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0e1b462dedf067e866bd7ac9c4856660_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a69e4523eebca84b07e4b3e0aad2b8fc_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7006b1eb50c06b34528dcff3ad40d0d0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(2961c32422716e4221e74e4392ae49f9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(5a5ffb6d96a6b2553d2f309677d76c2a_img.jpg\)](#) [!\[\]\(54ed70d3cf5fe850f2666946364448f6_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0842b87990217b830302642e75ad8abe_img.jpg\)](#) [!\[\]\(c891dfaf39d731affb4513e7494b5677_img.jpg\)](#) [!\[\]\(d171110a7d512a6f1a139defb2f52642_img.jpg\)](#) [!\[\]\(27a0c2cfe48d86182ca6a4da6dde622e_img.jpg\)](#) [!\[\]\(91ad720674693b6c63238d490b6d81e3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(3114d6d848b5c627f906fae82810ca69_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6d16883139dfe2c822400e91d6022995_img.jpg\)](#) [!\[\]\(cff2e899a4e0a0318f20820a0aec04c0_img.jpg\)](#) [!\[\]\(7fc98a2759a4b8740304102ab898a629_img.jpg\)](#) [!\[\]\(9e3b615e99bbf03c0978a080a5f31ea9_img.jpg\)](#) [!\[\]\(4214a73adadfb13004a6b0c24ef382a3_img.jpg\)](#) [!\[\]\(0f7969d7f9cd847c66a6bdbf9f0e2782_img.jpg\)](#)