



## Leichter Melonen-Bohnen-Salat

mit Paprika-Miso-Dressing und Sesam



ca. 20min



2 Personen

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 Miso verfeinert. Guten Appetit!

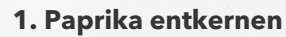
- 1 gelbe Paprika
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Galiamelone
- 2 Tomaten
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Packung Cashewkerne <sup>15</sup>
- 1 Päckchen schwarzer Sesam <sup>11</sup>
- 10g frische Minze
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Päckchen helle Misopaste <sup>1,6</sup>

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

**Allergene**  
Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 470kcal, Fett 20.4g,  
Kohlenhydrate 53.2g, Eiweiß 11.9g



#### 4. Melone schneiden

## 2. Paprika rösten

## 5. Salat vermengen

### 3. Bohnen mitrösten

A clear glass filled with orange juice, with a spoon resting on the surface next to it. The glass is on a light-colored, textured surface.

## 6. Dressing zubereiten

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