



Leichter Melonen-Bohnen-Salat

mit Paprika-Miso-Dressing und Sesam



ca. 20min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 2 gelbe Paprika
- 2 Packungen grüne Bohnen
- 1 Galiamelone
- 3 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 1 Packung Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 10g frische Minze
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Packung helle Misopaste ^{1,6}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 411kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 46.0g, Eiweiß 10.9g



1. Paprika entkernen

Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** halbieren und entkernen.



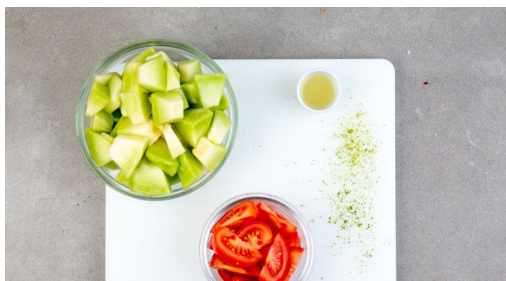
2. Paprika rösten

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



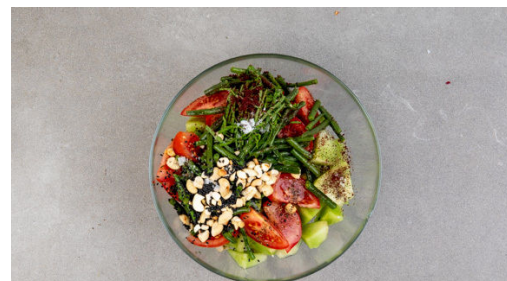
3. Bohnen mitrösten

Die Enden der **Bohnen** entfernen, dann die **Bohnen** in ca. 3cm große Stücke schneiden und mit 1/2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen. Die **Bohnen** die letzten ca. 6Min. zur **Paprika** auf das Blech geben und mitrösten. Die **Bohnen** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



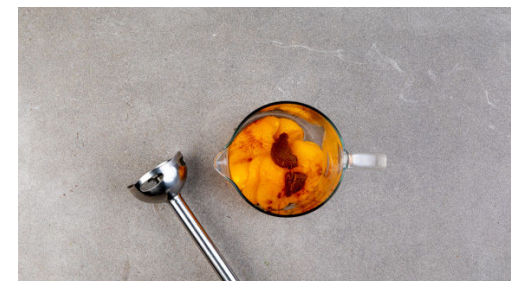
4. Melone schneiden

Die **Melone** halbieren, die Kerne mit einem Löffel Herausschaben und die **Hälften** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Dann die Schale abschneiden und die **Melonenspalten** 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.



5. Salat vermengen

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



6. Dressing zubereiten

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