

Salat mit gegrillter Melone und Feta

mit Baby Mangold, Kichererbsen und Zucchini



20-30min



3-4 Personen

Salat ist Kaninchenfutter? Nicht für uns! Dieser Salat ist eine echte Geschmacksbombe, die zudem noch so richtig satt macht: Frischer Baby Mangold mengt sich hier nämlich mit rauchig gegrillter Zucchini, knusprig gebackenen Kichererbsen, würzig-süßen und ebenfalls lecker gegrillten Melonenstücken, herzhaftem Feta und frischer Minze. Garniert wird mit feiner Balsamico-creme. Na dann: Auf die Plätze, fertig, mummeln!

Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Wassermelonen
- 100g Feta ¹
- 10g Minze
- 200g roter Babymangold
- 2 Päckchen Balsamicocreme ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Sieb

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

Allergene

Milch (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

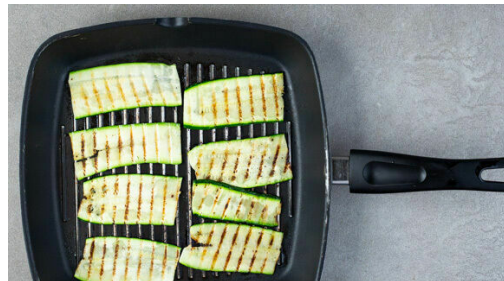
Nährwertangaben pro Portion

Energie 534kcal, Fett 27.9g, Kohlenhydrate 53.1g, Eiweiß 14.5g



1. Kichererbsen rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und so gut wie möglich trocken tupfen. Die **Kichererbsen** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 12-15Min. im Ofen rösten, bis sie knusprig sind.



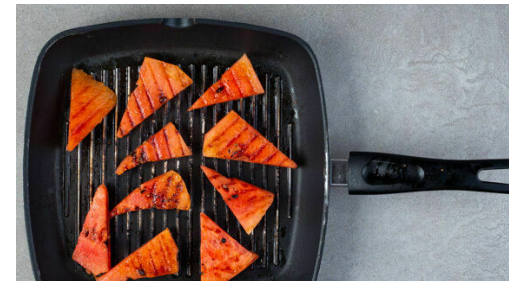
4. Zucchini grillen

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Zucchini** hineinlegen und auf jeder Seite 2-3Min. grillen, bis die **Zucchini** weich ist und sich Grillspuren abzeichnen. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat, kann auch eine normale beschichtete Pfanne verwenden.



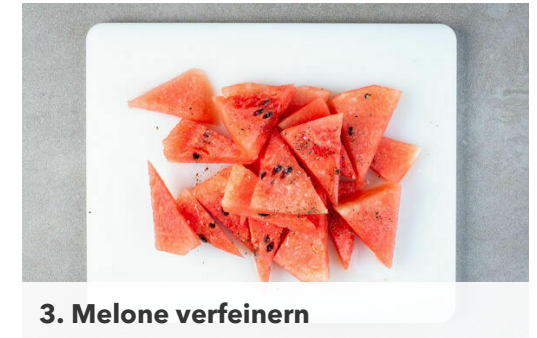
2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** quer halbieren und dann längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die **Zucchini** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann in kaltem Wasser einweichen und beiseitestellen.



5. Melone grillen

Die **Melone** in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1-2Min. grillen, bis sich Grillspuren abzeichnen. Die **Melone** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



3. Melone verfeinern

Die **Melonen** vierteln und in 2-3cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Schale entfernen. Die **Melonscheiben** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, dabei darauf achten, dass beide Seiten gleichmäßig bedeckt sind.



6. Salat fertigstellen

Den **Feta** zerkrümeln. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Zwiebeln** abgießen und mit dem **Mangold**, der **Minze** und dem **Dressing** vermengen. Die **Kichererbsen**, die **Melone**, die **Zucchini** und den **Feta** darauf anrichten und mit der **Balsamicocreme** garniert servieren.