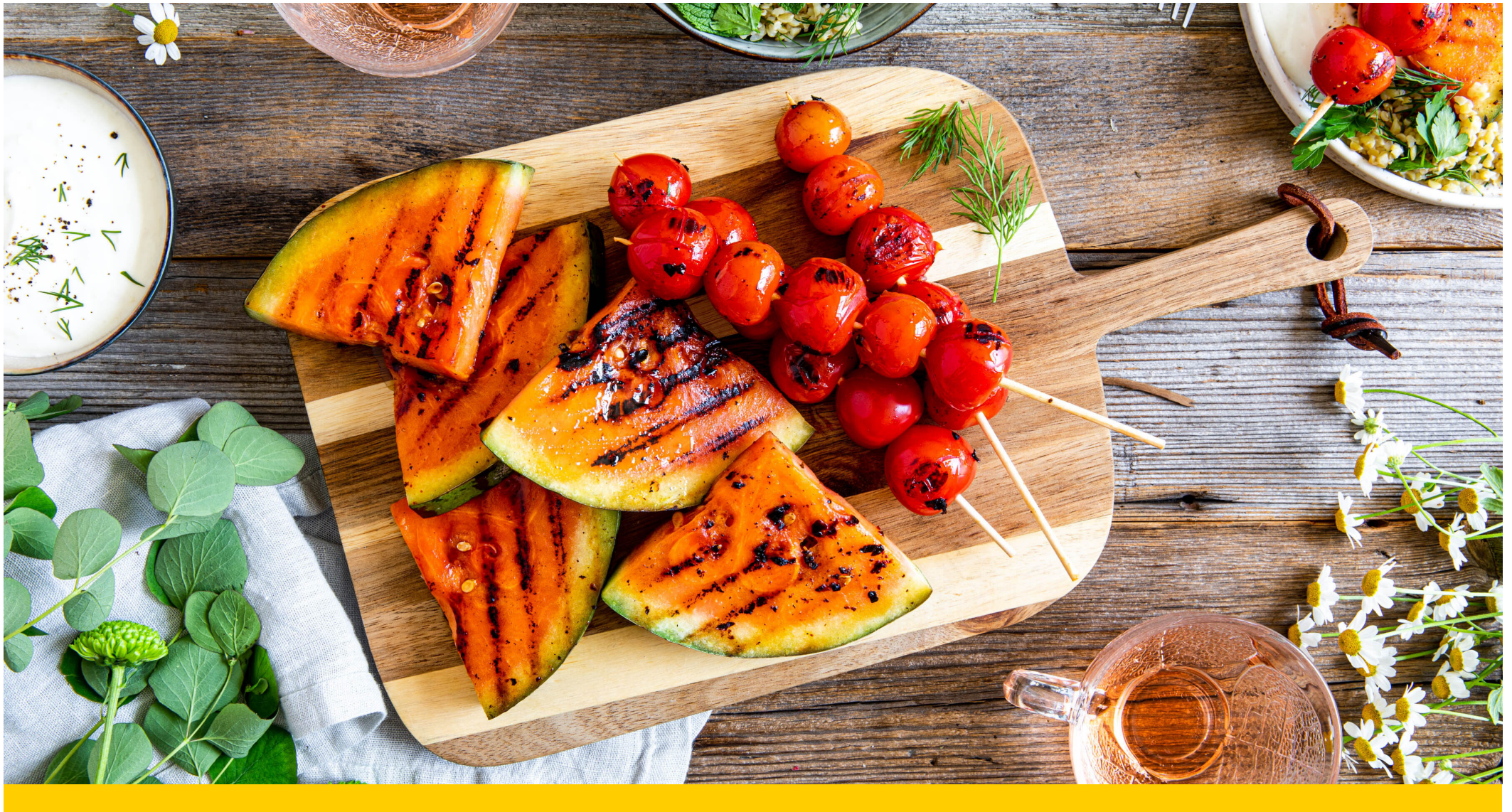




Gegrillte Wassermelone & Kirschtomaten

an Kräuterbulgur und Joghurt



ca. 40min



2 Personen

Ob roh, gekocht oder gegrillt, es gibt unzählige Arten, Wassermelone zu verspeisen. Wusstest du, dass in China vor allem die gerösteten Kerne beliebt sind? Auch der weiße bis hellgrüne Rand der Melone ist essbar und wird in den USA gerne süßsauer eingelegt. Also trau dich nur: Hau die süße Frucht auf den Grill und lass dich überraschen, wie die Hitze Konsistenz und Geschmack verändert!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Päckchen Chipotle-Chiliflocken
- 1 Wassermelone
- 250g Kirschtomaten
- 10g Minze & Dill
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Grill oder Grillpfanne
- kleiner Topf mit Deckel
- Backblech und Backpapier
- Messbecher
- Zitruspresse
- 4–6 Schaschlikspieße

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

Kochtipp

Bei Verwendung von Holzspießen die Spieße zunächst mind. 10 Minuten in kaltem Wasser einweichen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 609kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 71.3g, Eiweiß 14.6g



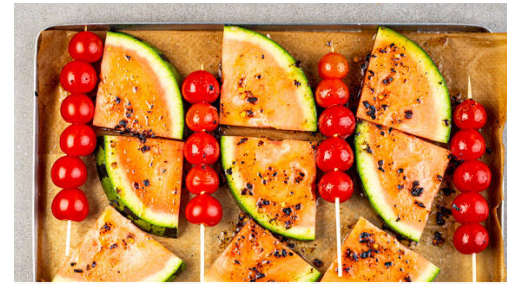
1. Bulgur köcheln

In einem kleinen Topf 300ml ungesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5–7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen. Wer einen Grill verwendet, sollte ihn jetzt anfeuern.



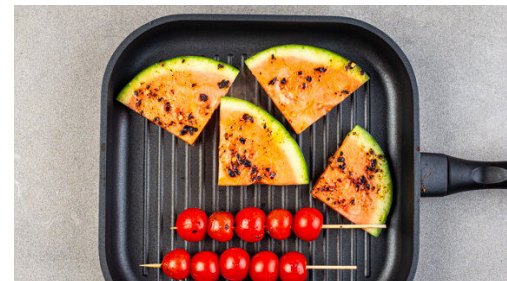
4. Joghurt verfeinern

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Den **Joghurt** mit dem **Knoblauch** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Wer eine Grillpfanne verwendet, sollte sie nun mittelhoch erhitzen.



2. Melone & Tomaten würzen

Die **Limette** halbieren und auspressen. Ca. **¼ der Chiliflocken oder mehr nach Geschmack** mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Würzöl** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Die **Melone** vierteln und in 2cm breite Scheiben schneiden. Die **Tomaten** auf 4 Spieße ziehen. Die **Melone** und die **Tomaten** mit dem **Würzöl** vermengen.



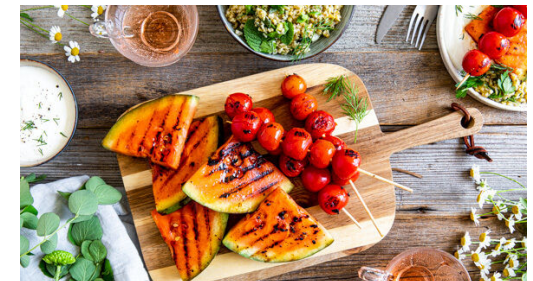
5. Melone & Tomaten grillen

Die **Melone** auf dem Grill oder in der Grillpfanne von jeder Seite 2–3Min. grillen. Die **Tomatenspieße** insgesamt 5–6Min. grillen, dabei gelegentlich wenden. Die **Melone** und die **Spieße** sind fertig, wenn deutliche Grillstreifen zu sehen sind. Zurück auf das Blech geben, um austretende Säfte aufzufangen. Ggf. mit Alufolie abdecken, wenn in mehreren Durchgängen gearbeitet werden muss.



3. Bulgur verfeinern

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Dill samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Kräuter**, die **Lauchzwiebeln**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig sowie je ½TL Salz und Pfeffer unter den fertigen **Bulgur** rühren.



6. Anrichten und servieren

Die **Melonenscheiben** und die **Tomatenspieße** mit dem **Joghurt** und dem **Kräuterbulgur** anrichten. Mit ggf. **übrigem Würzöl** beträufeln und servieren.