



Salat mit gegrillter Melone und Greek White

mit Baby Mangold, Kichererbsen und Zucchini



ca. 25min



2 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 Greek White und frischer Minze. Garniert wird mit feiner Balsamicocreme. Na dann: Auf die Plätze, fertig, mümmeln!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Wassermelone
- 150g Violife Greek White
- 10g Minze
- 100g roter Babymangold
- 1 Pck. Balsamicoecreme ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Sieb

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

Allergene

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

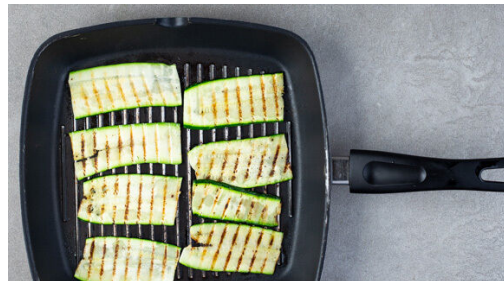
Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 10.9g



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 2TL 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.



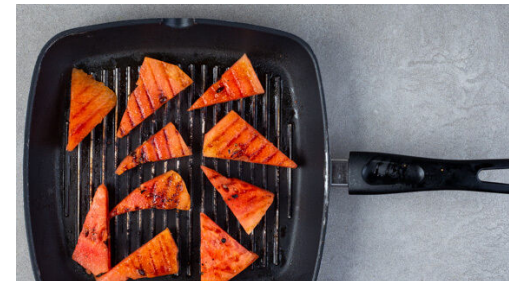
4. Zucchini grillen

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.



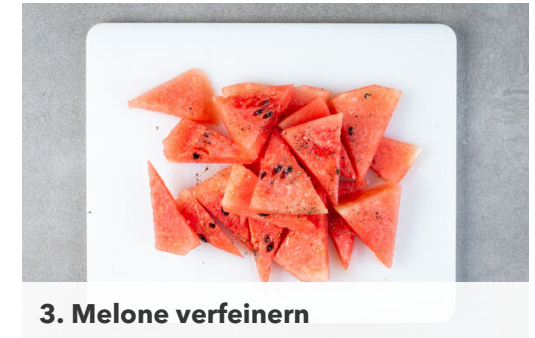
2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** quer halbieren und dann längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die **Zuchnistreifen** mit 2TL 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. Die **1/2 des Greek White** zerkrümeln.



3. Melone verfeinern

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



6. Salat fertigstellen

Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. 1EL Olivenöl, 1EL 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 **Greek White** darauf anrichten und mit der **Balsamicoecreme** garniert servieren.