

## Salat mit gegrillter Melone und Greek White

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

## Was du von uns bekommst

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 2 Wassermelonen
- 150g Violife Greek White
- 10g Minze
- 200g roter Babymangold
- 2 Pck. Balsamicocreme <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>1</sup>

## 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.

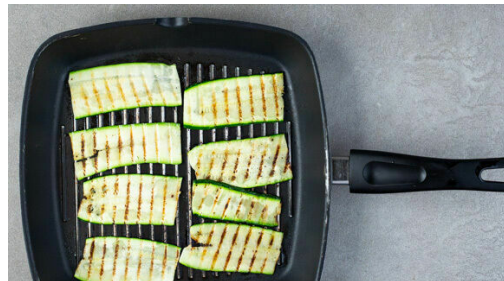
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 577kcal, Fett 32.8g, Kohlenhydrate 57.2g, Eiweiß 10.5g



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.



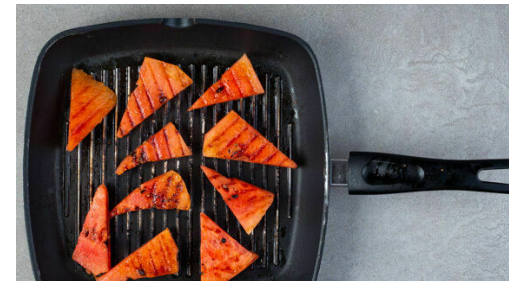
4. Zucchini grillen

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.



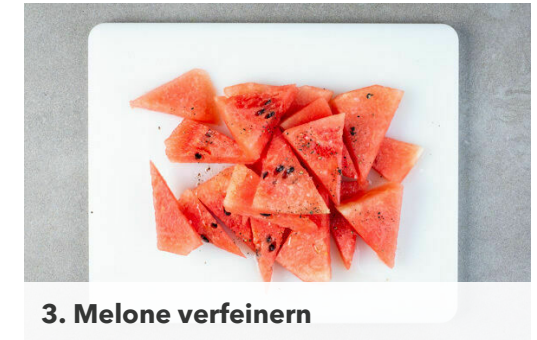
2. Zucchini vorbereiten

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. Den **Greek White** zerkrümeln.



3. Melone verfeinern

Die **Melonen** vierteln und in 2-3cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Schale entfernen. Die **Melonenscheiben** mit 1EL 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. 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 **Greek White** darauf anrichten und mit der **Balsamicocreme** garniert servieren.