



Salat mit gegrillter Melone und Feta

mit Kichererbsen und Zucchini



20-30min



8 Portionen

Heute ist dein Tag, dein großer Tag. Um ganz genau zu sein: dein XXL-Tag! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringen willst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen willst - unsere doppelte Portion macht es möglich! Einmal kochen, zweimal genießen: Einfach, praktisch, lecker. (Dieses Rezept ergibt je nach gewählter Kochbox 4 oder 8 Portionen.)

Was du von uns bekommst

- 4 Dosen Bio-Kichererbsen
- 4 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Wassermelonen
- 200g Feta ¹
- 20g Minze
- 400g gemischter Salat
- 4 Pck. Balsamicocreme ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- Grillpfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Die Kichererbsen vor dem Rösten auf einem sauberen Geschirrtuch ausbreiten und ca. 10Min. antrocknen lassen, so werden sie besonders knusprig. // Dieses Rezept ergibt 8 Portionen.

Allergene

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

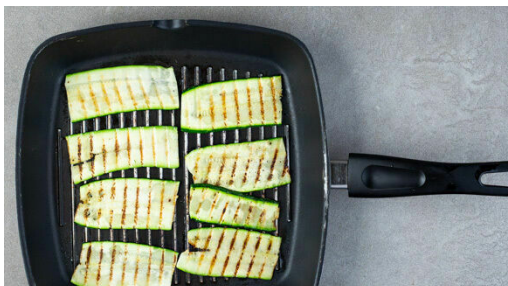
Nährwertangaben pro Portion

Energie 515kcal, Fett 26.0g, Kohlenhydrate 52.5g, Eiweiß 14.2g



1. Kichererbsen rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb kalt abspülen, abtropfen lassen und möglichst gut trocken tupfen. Dann mit 2EL Olivenöl sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche verteilen und in 12-15Min. im Ofen knusprig rösten. Zwischendurch die Position der Bleche tauschen.



4. Zucchini grillen

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



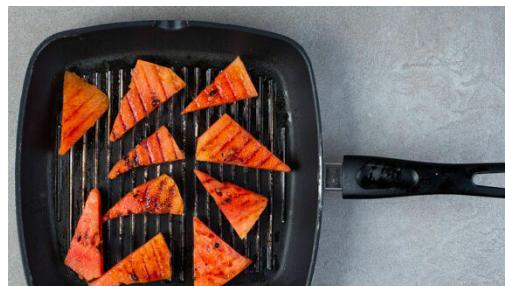
2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** quer halbieren, dann längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die **Zucchiniastreifen** mit 2EL Olivenöl sowie je ½TL Salz und Pfeffer vermengen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden, dann in kaltem Wasser einweichen und beiseitestellen.



3. Melone verfeinern

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



5. Melone grillen

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



6. Salat fertigstellen

Den **Feta** zerkrümeln. Die **Minzeblätter** abzupfen und fein schneiden. 4EL Olivenöl, 4EL Balsamicoessig und je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Zwiebeln** abgießen, mit dem **Salat**, der **Minze** und dem **Dressing** vermengen. Die **Kichererbsen**, die **Melone**, die **Zucchini** und den **Feta** darauf anrichten und mit der **Balsamicocreme** garniert servieren.