



## 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
- 5 Zucchini
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Wassermelonen
- 200g Feta <sup>1</sup>
- 20g Minze
- 400g gemischter Salat
- 4 Pck. Balsamicocreme <sup>2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

## 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.

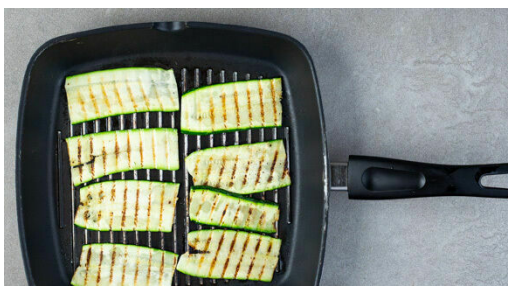
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 492kcal, Fett 26.0g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 13.9g



### 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

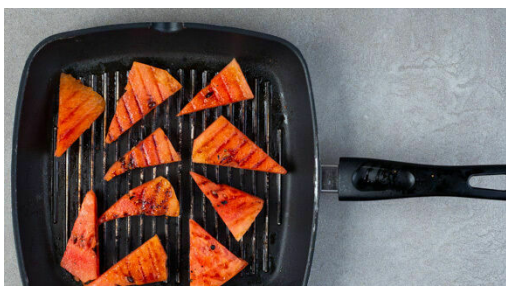
Eine Grillpfanne stark erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Zucchini** portionsweise hineinlegen und auf jeder Seite 2-3Min. grillen, bis die **Zucchini** weich ist und sich Grillspuren abzeichnen. Die **Zucchini** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. **Tipp:** Wer keine Grillpfanne hat,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

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [Pinterest](#) **#marleyspooning**



### 2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** quer halbieren, dann längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die **Zucchini** 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.



### 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.



### 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.



### 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.