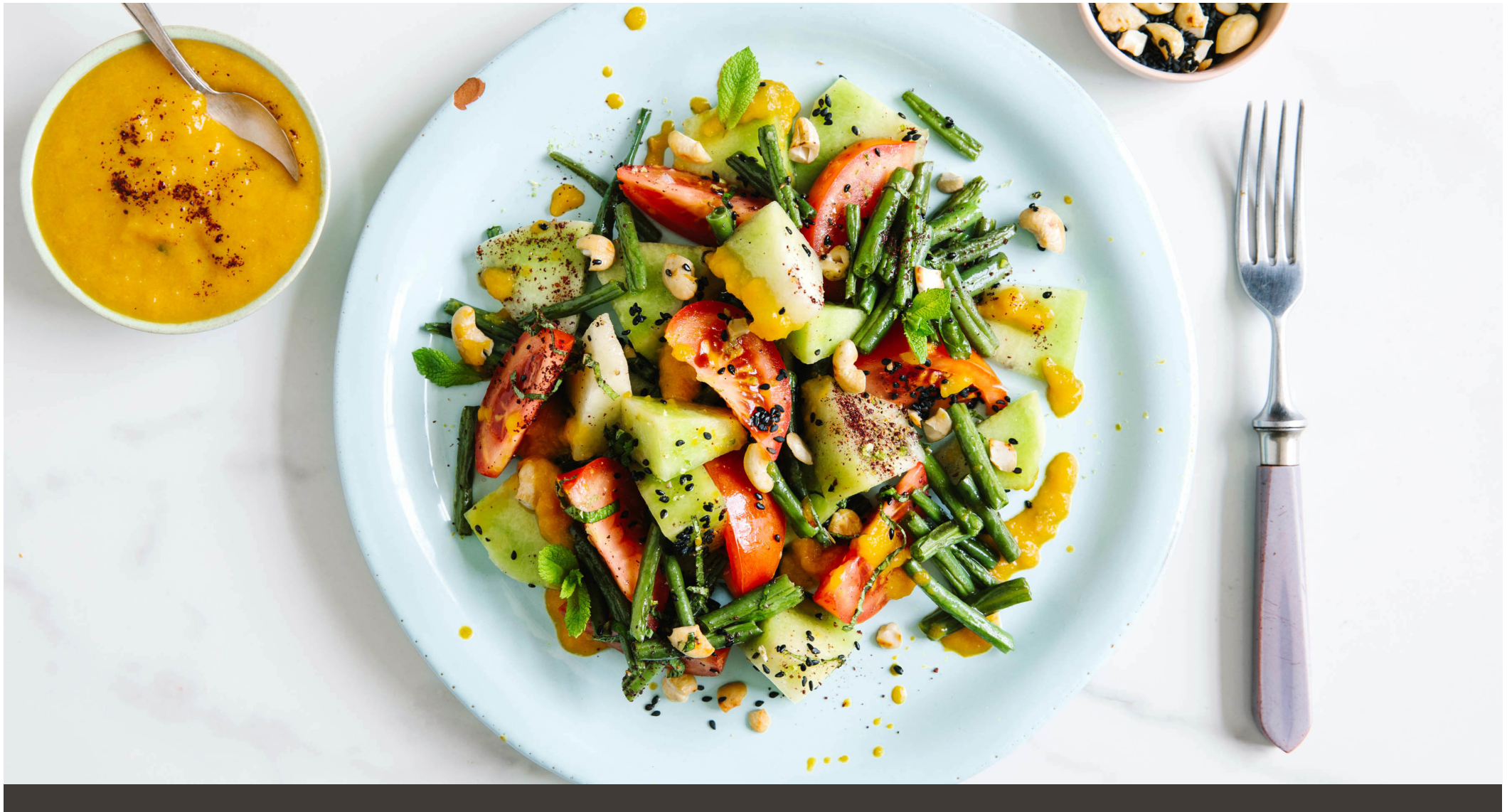




Leichter Melonen-Bohnen-Salat

mit Paprika-Miso-Dressing und Sesam



20-30min



3-4 Personen

Wenn die Temperaturen steigen, darf das Abendessen gerne mal leichter ausfallen. Prima, wenn du dann alles für einen so köstlichen Salat wie diesen zur Hand hast: saftige Melone, knackige grüne Bohnen, frische Kräuter, Limette und Tomaten. Das Dressing aus gelber Paprikaschote wird mit Misopaste und geröstetem Sesamöl verfeinert. Guten Appetit!

- 2 gelbe Paprika
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Honigmelone
- 3 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 10g frische Minze
- 1 Päckchen Sumach
- 2 Päckchen Misopaste ^{1,6}
- 2 Päckchen geröstetes Sesamöl

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen mit Grillfunktion
- Backblech
- kleine Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Alufolie

Energie 421kcal, Fett 25.1g,
Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 11.4g



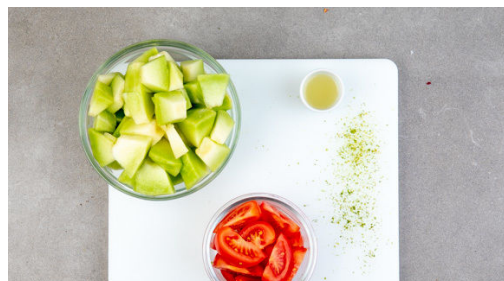
Den Backofen mit Grillfunktion auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** halbieren und entkernen.



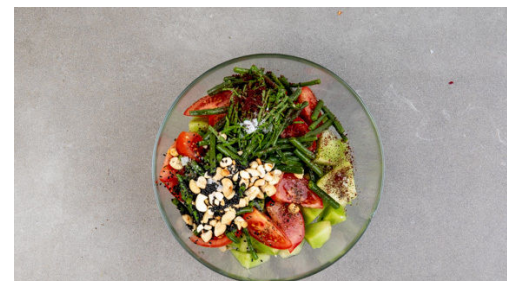
Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die **Paprikahälften** mit der Schnittfläche nach unten 10-15Min. im Ofen rösten, bis die Haut sich leicht wölbt und dunkle Stellen bekommt.



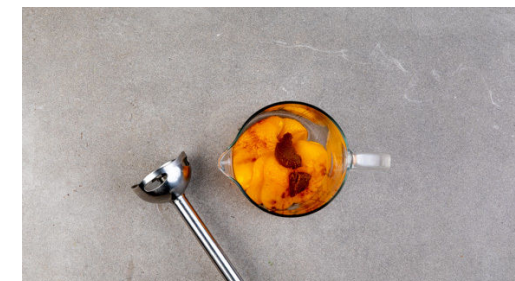
Die Enden der **Bohnen** entfernen, dann die **Bohnen** in ca. 3cm lange Stücke schneiden und mit 1/2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer mischen. Die **Bohnen** die letzten ca. 6Min. zur **Paprika** auf das Blech geben und mitrösten. Die **Bohnen** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



Die **Melone** halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die **Hälften** in 1-2cm breite Spalten schneiden. Dann die Schale abschneiden und die **Melonenspalten** in ca. 2cm große Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren, den Strunk entfernen und die **Hälften** jeweils vierteln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen.



Die **Cashews** grob hacken und mit dem **Sesam** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze leicht anrösten. Die **Minzeblätter** abzupfen und in feine Streifen schneiden. Die **Bohnen**, die **Melone**, die **Tomaten**, den **Limettensaft** und **-abrieb**, den **Cashew-Sesam-Mix** und die **Minze** vermengen und den **Salat** mit dem **Sumach**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen.



Die **Paprikahaut** abziehen und die **Paprika** mit der **Misopaste**, dem **Sesamöl** sowie 1-2EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den **Melonen-Bohnen-Salat** mit dem **Paprika-Miso-Dressing** anrichten und servieren.