



Salat mit gegrillter Melone und Feta

mit Kichererbsen und Zucchini



ca. 25min



4 Portionen

Mit diesem Rezept wird groß aufgetischt - und zwar in XXL! Denn egal, ob du mal wieder die gesamte Familie am Tisch zusammenbringst, einen geselligen Abend mit Freunden planst oder für dich selbst vorkochen möchtest - 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

- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 3 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Wassermelone
- 100g Feta ¹
- 10g Minze
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech 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.

Allergene

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

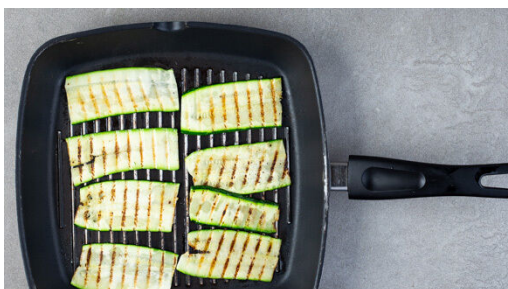
Nährwertangaben pro Portion

Energie 496kcal, Fett 26.1g, Kohlenhydrate 48.3g, Eiweiß 14.2g



1. Kichererbsen rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und möglichst gut trocken tupfen. Dann 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.



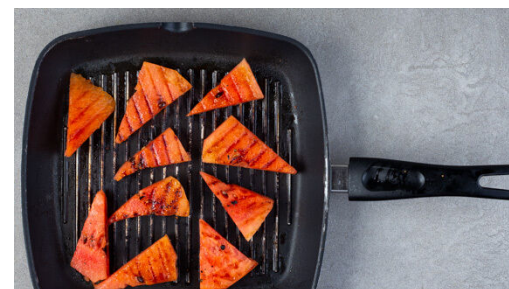
4. Zucchini grillen

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Zucchini** 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.



2. Zucchini vorbereiten

Die **Zucchini** quer halbieren, 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 **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 **Melone** vierteln und in 2-3cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Schale entfernen. Die **Melonscheiben** mit 1EL Olivenöl sowie je 1 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. 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je 1 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 servieren.