



Salat mit gegrillter Melone und Feta

mit Babymangold, Kichererbsen und Zucchini

20-30min 2 Personen

Salat ist Kaninchenfutter? Nicht für uns! Dieser Salat ist eine echte Geschmacksbombe, die zudem noch so richtig satt macht: Frischer Babymangold mengt sich hier nämlich mit rauchig gegrillter Zucchini, knusprig gebackenen Kichererbsen, würzig-süßen und ebenfalls lecker gegrillten Melonenstücken, herhaftem Feta und frischer Minze. Garniert wird mit feiner Balsamicocreme. Na dann: Auf die Plätze, fertig, mümmeln!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Wassermelone
- 50g Fetakäse ⁷
- 10g Minze
- 100g roter Babymangold
- 1 Päckchen Balsamicocreme ¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1EL Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne
- Sieb

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

Allergene

Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

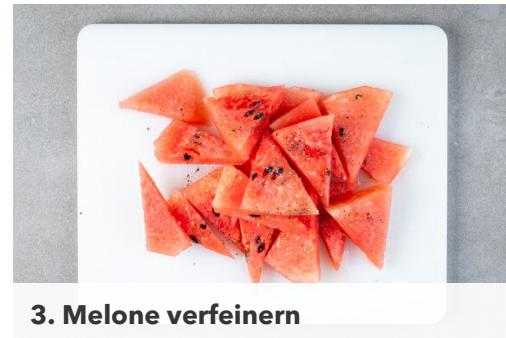
Energie 526kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 59.9g, Eiweiß 14.9g



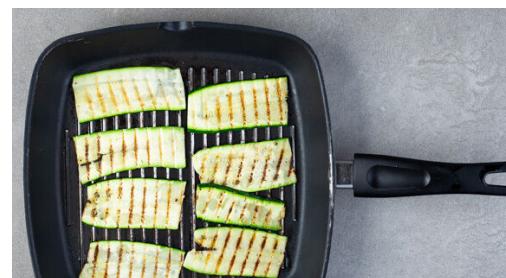
1. Kichererbsen rösten



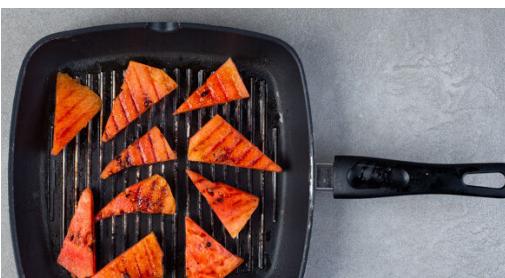
2. Zucchini vorbereiten



3. Melone verfeinern



4. Zucchini grillen



5. Melone grillen



6. Salat fertigstellen

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

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

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.

Die **Melone** 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.