



## 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, herzhaftem Feta und frischer Minze. Garniert wird mit feiner Balsamicocreme. Na dann: Auf die Plätze, fertig, mummeln!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Zucchini
- 1 rote Zwiebel
- 1 Wassermelone
- 50g Fetakäse <sup>7</sup>
- 10g Minze
- 100g roter Babymangold
- 1 Päckchen Balsamicocreame <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- 1 EL Balsamicoessig <sup>17</sup>

## 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.

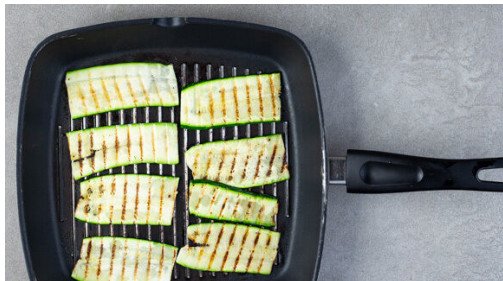
### Nährwertangaben pro Portion

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



### 1. Kichererbsen rösten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und so gut wie möglich trocken tupfen. Die **Kichererbsen** mit 1 EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 12-15 Min. im Ofen rösten, bis sie knusprig sind.



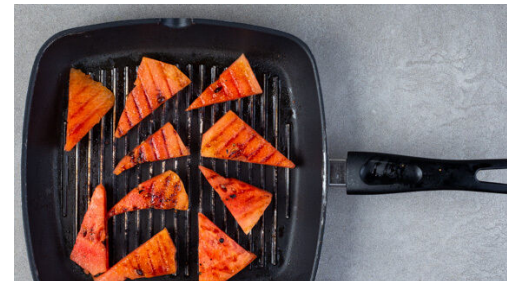
### 4. Zucchini grillen

Eine Grillpfanne stark erhitzen. Sobald die Pfanne heiß ist, die **Zucchini** hineinlegen und auf jeder Seite 2-3 Min. 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 und dann längs in dünne Streifen schneiden oder hobeln. Die **Zucchini** mit 1 EL 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 **Melone** in die Pfanne geben und auf jeder Seite 1-2 Min. grillen, bis sich Grillspuren abzeichnen. Die **Melone** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 3. Melone verfeinern

Die **Melone** vierteln und in 2-3 cm dicke Scheiben schneiden, dabei die Schale entfernen. Die **Melonenscheiben** mit 1 EL 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. 1 EL Olivenöl, 1 EL Balsamicoessig und je 1 Prise Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Die **Zwiebeln** abgießen und mit dem **Mangold**, der **Minze** und dem **Dressing** vermengen. Die **Kichererbsen**, die **Melone**, die **Zucchini** und den **Feta** darauf anrichten und mit der **Balsamicocreame** garniert servieren.