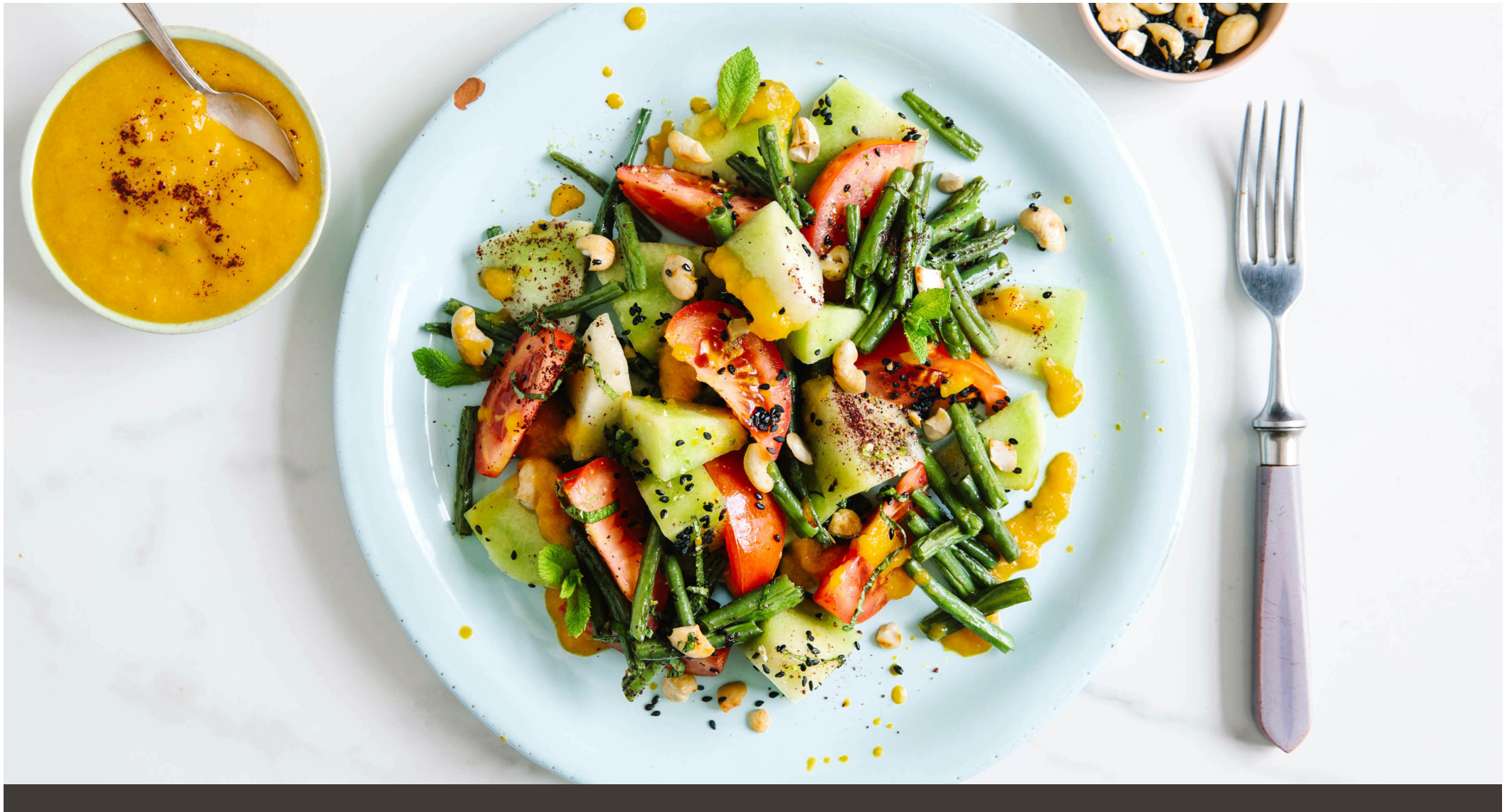




Leichter Melonen-Bohnen-Salat

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
- 500g grüne Bohnen
- 1 Cantaloupe-Melone
- 3 Tomaten
- 2 unbehandelte Limetten
- 100g Cashewkerne ¹⁵
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹
- 10g Minze
- 1 Päckchen Sumach
- 50g 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

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

Gluten (1), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 436kcal, Fett 25.5g,
Kohlenhydrate 41.6g, Eiweiß 12.3g



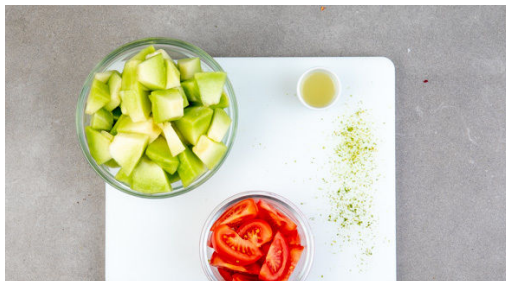
Den Backofen mit Grillfunktion oder Ober-/Unterhitze auf 250°C vorheizen. Die **Paprika** halbieren und entkernen.



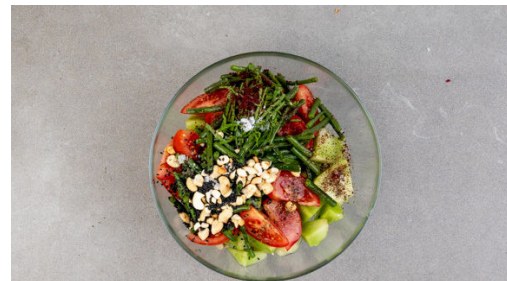
Ein Backblech mit Alufolie auslegen und die **Paprikahälften** mit der Schnittfläche nach unten 10-15Min. im Ofen rösten, bis die Haut sich leicht wölbt und dunkle Stellen bekommt.



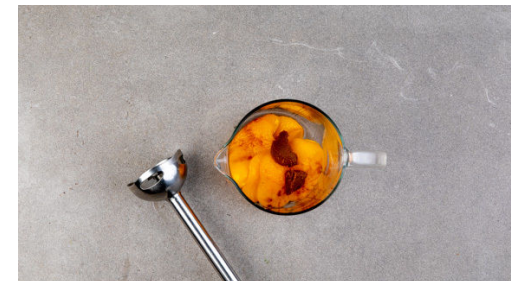
Die Enden der **Bohnen** entfernen, dann die **Bohnen** in ca. 3cm lange Stücke schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer mischen. Die **Bohnen** die letzten ca. 6Min. zur **Paprika** auf das Blech geben und mitrösten. Die **Bohnen** nach der Hälfte der Zeit einmal wenden.



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 1-2 EL Wasser in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer cremig pürieren. Den **Melonen-Bohnen-Salat** mit dem **Paprika-Miso-Dressing** anrichten und servieren.