



Wassermelone aus der Grillpfanne

HAUPTZUTAT: Obst

ZUBEREITUNGSZEIT: Unter 30 Minuten

ZUTATEN

- 100 g Baby-Spinat, Rucola oder gemischte Pflücksalate (Babyleaf Salate)
 - 3 Stiele Minze
- 100 g Schafskäse (Feta), zerbröckelt
 - 1 großes Stück Wassermelone (ca. 350 g Fruchtfleisch)
- 1-1 1/2 EL weißer Aceto Balsamico
 - Meersalz, schwarzer Pfeffer
 - 2-3 EL Olivenöl
 - Saft einer 1/2 Zitrone
 - 1/4 TL Chiliflakes

ZUBEREITUNG

- 1) Salat verlesen, waschen und trocken schleudern. Minze abzupfen, kleine Blättchen ganz lassen und große fein schneiden. Den Käse zerbröckeln. Die Melone in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden und die Kerne ggf. entfernen. Melone mit Küchenpapier trockentupfen.
- 2) Den Salat auf Tellern anrichten. Essig mit Salz, Pfeffer und 1 EL Öl verrühren und den Salat damit beträufeln. Die Grillpfanne erhitzen, mit dem restlichen Öl die Grillrillen dünn einpinseln, die Melonenscheiben darin auf jeder Seite 2-3 Minuten grillen. Die Scheiben warm auf dem Salatbeet anrichten, mit einigen Spritzern Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Käse, Chili und Minze bestreuen.

TIPP:

Ein kaum zu überbietender Genuss ist es, wenn Sie den Melonensalat zu gegrillten Riesengarnelen servieren. Um ihr volles Aroma zu erhalten, werden die Riesengarnelen in einem Stück gegrillt. Grillpfanne zuerst bei geringer Hitze erwärmen, dann die Grillrillen der Pfanne mit einem (Silikon-) Pinsel oder Küchentuch einölen und die Riesengarnelen relativ kurz von beiden Seiten garen. Man kann sie auch mit Würzöl beträufeln oder nach dem Grillen mit Zitronenbutter oder Dips servieren.

Wertheim  Village

A MEMBER OF THE BICESTER VILLAGE SHOPPING COLLECTION®