



Gegrillter Melonensalat

Zutaten für 2

Crunch

- » 60 g Nüsse, gemischt z.B. *Cashews, Mandeln, Haselnüsse, Walnüsse*
- » 1 EL Ahornsirup
- » ¾ TL Salz
- » 1 EL Olivenöl
- » ½ TL Zimt, gemahlen

Für das Haselnussdressing

- » 2 EL Haselnussöl *alternativ: geröstete Haselnüsse + neutrales Öl*
- » 1 EL Apfelessig oder Weißweinessig
- » 1 TL Dijon-Senf
- » Salz & Pfeffer
- » 1 TL Honig oder Ahornsirup
- » etwas Zitronensaft *nach Geschmack*

Salat

- » ½ Honigmelone
- » frische Minze, grob gehackt
- » Pflücksalat
- » rote Chilli in Scheiben
- » 50 g Feta

Zubereitung

1. Nuss-Crunch

Ofen auf 170 °C Umluft vorheizen. Nüsse grob bis fein hacken.

Mit Ahornsirup, Olivenöl, Salz (und optional Sesam) vermischen.

Auf einem Backblech verteilen, ca. 10 Min. goldbraun backen.

Herausnehmen, auskühlen lassen und beiseitestellen.

2. Weitere Vorbereitungen

Salat putzen, Minzblätter abzupfen, Feta zerbröseln.

3. Dressing mixen

Alle Zutaten für das Dressing mit einem Milchschaumer gut vermengen oder shaken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

4. Melone grillen

Melone in dicke Scheiben (ca. 2-3 cm) schneiden, schälen und dann vierteln oder halbieren.

Grillpfanne oder Grill stark erhitzen.

Melonenstücke ohne Öl kurz angrillen (ca. 2 Min. pro Seite) bis sie schöne Grillstreifen haben. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.

5. Anrichten

Zuerst ein Salatbett auf einem großen Teller anrichten und einen Teil des Dressings darüber geben.

Mit Minze, Chillischeiben und zerbröckelten Feta anrichten.

Gegrillte Melone darauf drappieren

Mit dem restlichen Haselnussdressing beträufeln und mit den Crunch-Nüssen überstreuen.

Frisch gemahlenem Pfeffer darüber geben.