

Rezeptidee der Woche



Zutaten

- ✓ 1 Honigmelone,
z.B. Piel de Sapo
- ✓ 200g
Steinchampignons
- ✓ 50g Beluga-Linsen
- ✓ 1 EL Bratolivenöl
- ✓ 1 Knoblauchzehe
- ✓ 1 kl. rote Zwiebel
- ✓ 2 kl. Möhren
- ✓ 3 Handvoll Blattsalat
- ✓ 2 EL Balsamico
bianco
- ✓ 3 EL Olivenöl
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 1 Handvoll Basilikum

Melonen-Bowl mit Champignons und Linsen

Linsen nach Packungsanweisung garen, abgießen und abtropfen lassen. Champignons putzen und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. In 1 EL Bratolivenöl goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauchzehe und Zwiebel fein hacken. Möhren putzen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Die Melone halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel vorsichtig aus den Hälften herauslösen, ca. die Hälfte würfeln oder zu Kugeln ausstechen. Das restliche Fruchtfleisch (ca. 250g) pürieren und mit Balsamico, Öl, Salz und Pfeffer abschmecken. Knoblauch und Zwiebel unterrühren. Blattsalat in die Melonenhälften geben, Linsen, Fruchtfleisch, Möhrenstreifen und die Champignons darauf verteilen. Mit Dressing beträufeln, mit Basilikum bestreuen und servieren.

(Das restliche Dressing in ein Twist Off Glas geben, im Kühlschrank aufbewahren und für einen anderen leckeren Salat verwenden)

