



Gebratener Camembert mit Melonen-Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Honigmelone | 1 St. |
| Mini Romana | 4 St. |
| Cashewkerne | 5 EL |
| Öl | 3 EL |
| Camembert | 500 g |
| Senf | 1 TL |
| Olivöl | 2 EL |
| Essig | 1 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz gemahlen | |
| Baguette | 1 St. |

Zubereitung

1. Melone halbieren, Kerne mithilfe eines Löffels herauskratzen, schälen und Fruchtfleisch würfeln. Salatblätter abtrennen und in mundgerechte Stücke schneiden. Salat waschen und abtropfen lassen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Cashewkerne fettfrei ca. 2 Min. erhitzen. Anschließend auf einem Teller beiseitestellen.
3. Pfanne erneut mit 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Melone ca. 3 Min. anbraten. Ebenfalls aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Pfanne nochmals mit 2 EL Öl erhitzen. Camembert vorsichtig von jeder Seite ca. 2–4 Min. goldbraun braten.
5. In einer Schüssel Senf mit Öl, Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Salat, Melone und Cashewkerne mit dem Dressing vermengen und mit Camembert auf Tellern verteilen. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst die Melone und den Camembert in einer Schale auf dem Grill zubereiten.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 779 kcal |
| Kohlenhydrate | 56 g |
| Eiweiß | 34 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 48 g |