



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
Olivenöl	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