

Gebratener Mini Romana mit Honigmelone und Serranoschinken



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Olivenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Honigmelone	1 St.
Minze, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Zucker	
Serranoschinken	100 g
Mini Romana	3 St.
Öl	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln gründlich waschen, halbieren und in Spalten schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier Kartoffelspalten mit Olivenöl und Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen ca. 25 Min. backen. Schüssel nicht säubern.
2. Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen, Melone schälen und in kleine Würfel schneiden. Melonenwürfel in eine Schüssel geben, etwas salzen und beiseitestellen.
3. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden. Limette halbieren und den Saft auspressen. Minze zum Joghurt in den Becher geben und mit 2 TL Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. In einer Pfanne den Schinken auf mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. braten. Dabei gelegentlich wenden und anschließend auf einem Küchenkrepp abkühlen lassen. Pfanne nicht säubern.
5. Mini Romana längs vierteln, waschen und kräftig trocken schütteln. In der Pfanne 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Romanaviertel mit den Schnittflächen nach unten ca. 1 Min. scharf anbraten. 2 EL Limettensaft über den Mini Romana geben und bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 2 Min. garen.

6. Kartoffelpalten aus dem Ofen nehmen und auf Tellern verteilen. Romanaviertel mit den Schnittflächen nach oben daneben anrichten. Mit Limetten-Minz-Joghurt, Melonenwürfeln und Schinken garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	20 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	10 g