



Rezepte > Mittagessen

Gegrillter Römersalat mit Salsa aus Melonen und Tomaten

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Paprika, gelb	1 St.
Strauchtomaten	300 g
Wassermelone	400 g
Basilikum, frisch	20 g
Orangen	1 St.
Olivensöl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Mini Romana	3 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Pfanne, Sieb

1. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in Würfel schneiden. Tomaten waschen, halbieren, entkernen und würfeln. Melone schälen, halbieren, entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen abziehen und fein hacken. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Paprika, Tomaten, Melone, Basilikum, Orangensaft, Orangenschale und 2 EL Öl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Romana längs halbieren, sodass sie am Strunk noch zusammenhalten. Vorsichtig waschen und gut trocken schütteln, mit übrigem Öl bepinseln. Eine Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und den Salat auf der Schnittfläche ca. 1–2 Min. unter Wenden grillen, bis der Salat leicht zusammenfällt. Gegrillten Römersalat auf eine Platte legen und Melonen-Tomaten-Salsa darauf anrichten. Sofort servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	155 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	7 g