



Panzanella-Salat mit Melone und Grillkäse

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Honigmelone	1 St.
Cherrytomaten	500 g
Basilikum, frisch	30 g
Petersilie, frisch	30 g
Olivenöl	6 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Baguette	1 St.
Öl	2 EL
Grillkäse	280 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

große Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier, Küchenkrepp

1. Ofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Melone halbieren, mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen, schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Basilikum und Petersilie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. In einer Schüssel beides mit 2 EL Olivenöl, Balsamico, Salz und Pfeffer marinieren und zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Baguette mit den Händen grob würfeln und auf einem mit Backpapier belegten Blech intensiv mit restlichem Olivenöl mischen. Im Ofen ca. 8–12 Min. goldbraun und kross backen. Nach ca. 5 Min. wenden.
4. In einer Pfanne oder Grillpfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Grillkäse darin rundherum ca. 3–5 Min. goldbraun anbraten. Anschließend auf Küchenkrepp etwas abtropfen lassen und in grobe Stücke teilen.
5. Goldbraun gebackenes Baguette aus dem Ofen nehmen. Auf einer großen Platte marinierte Melone-Tomaten-Mischung, Kräuter, Baguette und Grillkäse anrichten. Nach Belieben nachwürzen. Mit restlicher Marinade aus der Schüssel und ggf. etwas weiterem Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Der Grillkäse kann natürlich auch auf dem Grill zubereitet werden. Dazu den Käse auf dem heißen Grill unter mehrmaligen Wenden ca. 3–5 Min. goldbraun und kross

grillen.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	650 kcal		
Kohlenhydrate	56 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	19 g	Fette	41 g