



Leichter kochen,
besser essen!



8
KW25
2016



HelloFresh.de | kundenservice@hellofresh.de

Sommersalat mit Melone und knusprigen Feta-Sticks, dazu Kräuterbutter-Baguette

Was passt besser in den Sommer als ein erfrischender Salat? Die Melone bringt Dir geschmacklich und farblich die Sonne direkt auf den Teller. Außerdem kannst Du in Deiner Lunch-Box alles einfach mitnehmen und am nächsten Tag genießen. Guten Appetit!



35 min.



Stufe 1



Cantaloupe-Melone



Feta



Steinofen-Baguette



Kürbiskerne



Zitrone



Basilikum



Schnittlauch



Semmelbrösel



weiße Balsamico-Creme



orientalischer Salat-Mix

Zutaten in Deiner Box	2 Personen	4 Personen
Cantaloupe-Melone	1	2
Zitrone	½ 	1
Basilikum/Schnittlauch	1 Stängel, ½ Bund	2 Stängel, 1 Bund
Steinofen-Baguette 1)	1	2
Feta 7)	125 g	250 g
Semmelbrösel	70 g	140 g
Kürbiskerne 15)	20 g	40 g
weiße Balsamico-Creme 12)	6 ml	12 ml
orientalischer Salat-Mix	100 g	200 g

 Restliche Menge wird ggf. noch für ein anderes Rezept benötigt.

Allergene

1) Gluten 3) Ei 7) Lactose 10) Senf 12) Schwefeldioxid und Sulfite 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

Gut im Haus zu haben (bei 4 Personen Mengen verdoppeln)

Butter 7), Salz, Pfeffer, Mehl 1), Ei 3), Olivenöl, Senf 10), Honig

Was zum Kochen gebraucht wird

Backofen, kleine Schüsseln, kleine Pfanne, große Schüssel

Nährwerte pro Person

Kalorien: 787 kcal
 Kohlenhydrate: 85 g
 Fett: 34 g, Eiweiß: 32 g
 Ballaststoffe: 5 g



Vorbereitung: Alle Zutaten und Utensilien bereitstellen. **Salat** und **Kräuter** waschen. Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vorheizen.

1 Cantaloupe-Melone halbieren und die Hälften nochmals halbieren. Kerne entfernen, Schale abschneiden und das **Fruchtfleisch** klein schneiden. **Zitrone** halbieren und auspressen.



2 Für die **Kräuterbutter**: **Blätter** vom **Basilikum** abzupfen und hacken, **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden. In einer kleinen Schüssel 2 EL weiche **Butter**, mit **Kräutern**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen.

3 **Steinofen-Baguette** auf der mittleren Schiene im Backofen 8 – 10 Min. aufwärmen.



4 In der Zwischenzeit: **Feta** in längliche, ca. 2 cm breite Sticks schneiden (ein wenig **Feta** zum Garnieren übriglassen). 3 tiefe Teller vorbereiten: Auf dem 1. Teller 2 EL **Mehl** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Auf dem 2. Teller ein **Ei** verquirlen. Auf dem 3. Teller **Semmelbrösel** verteilen. Dann die **Feta-Sticks** zuerst im **Mehl** wenden, dann durch das **Ei** ziehen und zuletzt rundherum mit **Semmelbröseln** panieren.

5 In einer kleinen Pfanne **Kürbiskerne** ohne Fettzugabe rösten, bis sie duften. Danach herausnehmen und beiseitestellen. In der kleinen Pfanne 1 EL **Olivenöl** erhitzen, **Feta-Sticks** darin knusprig braten.



6 In einer großen Schüssel 2 EL **Olivenöl**, **Balsamico-Creme**, 1 EL **Zitronensaft**, 1 TL **Senf**, 1 TL **Honig**, **Salz** und **Pfeffer** zu einem **Dressing** verrühren. **Salat-Mix** und **Melonenstückchen** unterheben.

7 **Baguette** in Scheiben schneiden und mit **Kräuterbutter** bestreichen. **Salat** auf tiefen Tellern anrichten, **Feta-Sticks** darauflegen, **Kürbiskerne** und restlichen **Feta** darüber verteilen.