

Rezept

Gebratene Melone auf Endiviensalat

Ein Rezept von Gebratene Melone auf Endiviensalat, am 03.05.2024

Zutaten

1/2 Charentais-Melone	3 Stängel Koriander
2 EL Pflanzenöl	Salz
Pfeffer	Zucker
15 g Ingwer	1 EL Honig
100 g Eismeershrimps (TK; aufgetaut)	100 g grüner Spargel
1 Bio-Limette	1/4 Endiviensalat
80 ml Kräuter-Vinaigrette (siehe Rezept-Tipp)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 245 kcal

Zubereitung

1. Aus der ½ Melone mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Die Melone in 4-6 Spalten schneiden und schälen. Den Koriander abbrausen, Blättchen klein schneiden.

2. Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Melonenspalten bei starker Hitze auf beiden Seiten kurz anbraten. Die Hitze reduzieren, die Melone leicht salzen, zuckern und pfeffern. Den Ingwer schälen, direkt in die Pfanne reiben. Honig über die Melone träufeln, mit Koriander bestreuen und vom Herd nehmen. Die Shrimps dazugeben.

3. Den grünen Spargel waschen, die Enden abschneiden, die Stangen dritteln. In einen Topf geben, leicht salzen und zuckern, mit 2 EL Wasser zugedeckt 1 Min. kochen. Den Spargel abgießen und zur Melone geben. Die Limette waschen, abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft ½ Limette auspressen und beides zur Melone geben.

4. Blätter des Endiviensalats ablösen, in lauwarmem Wasser waschen, trockenschleudern. In feine Streifen schneiden. Mit der Kräuter-Vinaigrette mischen und auf 2 Teller verteilen. Die Melonen mit Shrimps und Spargel auf dem Salat anrichten.