



Vegane Griller zu Melonensalat

Zubereitung

1. Olivenöl und Essig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch in Kugeln aus der Melonenhälfte ausstechen. Kugeln unter die Vinaigrette mischen. Den in der Melonenschale entstandenen Saft dazu gießen. Restliches Fruchtfleisch aus der Schale schaben und ebenfalls dazu geben.
2. Gurke waschen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Gurke unter die marinierte Melone mischen. Rucola waschen und abtropfen lassen. Minzblättchen von den Stielen zupfen. Beides zum Salat geben und alles vorsichtig miteinander vermengen. Vegane Hirtenkäse-Alternative zerbröckeln und kurz vor dem Servieren unterheben.
3. Die veganen Griller auf dem heißen Grillrost unter Wenden ca. 5-7 Minuten goldbraun grillen. Salat und Griller anrichten.

Zubereitungszeit

ca. 30 Minuten

Zutaten

Für 4 Personen

- 3 EL Olivenöl
- 3 EL Himbeer-Essig
- Salz
- Pfeffer
- ½ Wassermelone (ca. 1 kg)
- ½ Salatgurke
- 1 Bund Rucola
- 1 Bund Minze
- ½ Block (100 g) vegane Hirtenkäse-Alternative
- 2 Packungen Vegane Mühlen Griller

Nährwerte pro Portion

Brennwert: 2.741 kJ | 410 kcal

Eiweiß: 20 g

Fett: 25 g

Kohlenhydrate: 26 g