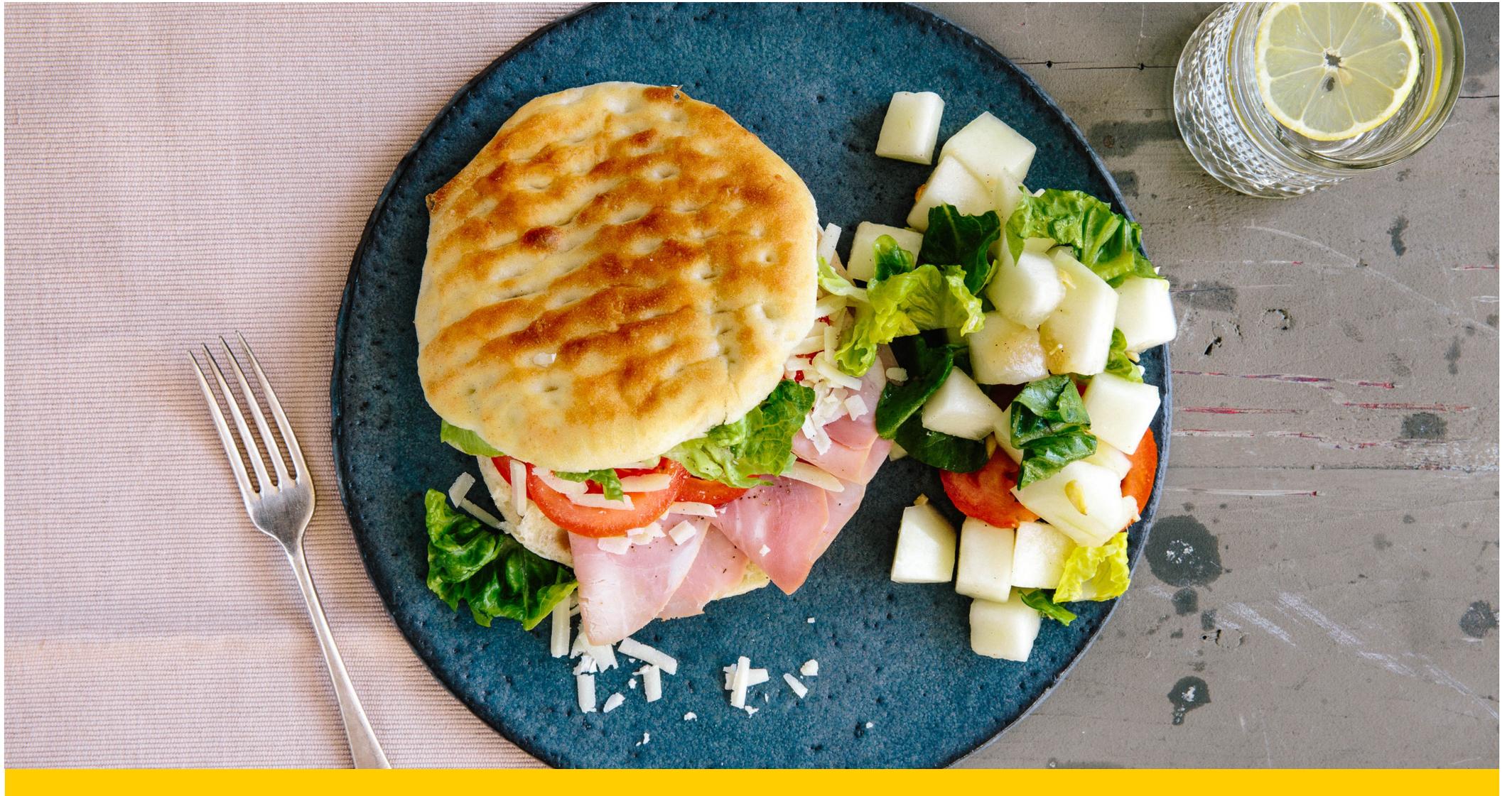


MARLEY SPOON



Panini mit Schinken und sommerlichem Melonensalat

 20-30min  2 Personen

So schmeckt der Sommer! Wir zaubern heute ganz ohne Backrohr oder Herd ein tolles Mittagessen: Ein klassisches Panini, gefüllt mit Käse, Schinken und Tomaten und dazu gibt es einen besonders fruchtigen Melonen-Salat. Das ruft förmlich nach dem nächsten Picknick im Park oder Garten! So lässt sich das gute Wetter doch gleich noch mehr genießen.

Was du von uns bekommst

- Fladenbrot ^{1,11}
- Gran Biraghi Hartkäse ⁷
- Schinken
- Salatherz
- Honigmelone
- Tomaten

Was du zu Hause benötigst

- Essig
- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Küchenreibe

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 700.0kcal, Fett 27.9g, Eiweiß 29.1g, Kohlenhydrate 79.3g



1. Melone schneiden

Die **Melone** halbieren, das Kerngehäuse mit einem Löffel auslösen und entsorgen. Eine **Melonenhälfte** in 2cm breite Spalten schneiden. Dann mit einem scharfen Messer das Fruchtfleisch nah an der Schale entlang ausschneiden. Das Fruchtfleisch in 1-2cm Stücke schneiden. Die andere **Melonenhälfte** wird nicht verwendet, kann aber als Frühstück serviert werden.



4. Käse schneiden

Den **Käse** in sehr dünne Scheiben schneiden oder grob raspeln.



2. Gemüse schneiden

Den **Salat** gut waschen und den Strunk abschneiden, dann die Blätter auseinander ziehen und in dünne Streifen schneiden. Die **Tomaten** in dünne Scheiben schneiden, dabei entstehenden Saft vom Schneidebrett in ein Schälchen gießen.



5. Panini belegen

Die **Brote** durchschneiden. Wer möchte, kann die Innenseiten ca. 1-2Min. auf dem Toaster rösten. Nun die Innenseiten mit ein paar Tropfen Olivenöl einreiben. Zwei **Brothälften** jeweils mit **Schinken, Käse, Tomatenscheiben** und **1/3** vom **Salat** belegen, mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit den übrigen **Brothälften** abdecken.



3. Dressing zubereiten

Aus dem **Tomatensaft**, 2EL hellem Essig, 2EL Olivenöl, 1/2TL Salz und Pfeffer ein **Dressing** rühren.



6. Salat zubereiten

Die **Melonenstücke** mit übrigem **Salat** vermischen, dann mit dem **Dressing** vermengen. Die **Paninis** mit dem **Salat** servieren, evtl. übrige **Tomaten** in den **Salat** mischen.