



Melonensteaks vom Grill

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------|---------|
| Bio Limetten | 1 St. |
| Sojaghurt | 500 g |
| Ahornsirup | 2 EL |
| Wassermelone | 0.5 St. |
| Öl | 2 EL |
| Minze, frisch | 5 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, feine Reibe, Pinsel, Grill

1. Limette waschen, etwa 2 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Sojaghurt, Limettenabrieb und Ahornsirup mischen und mit etwas vom Limettensaft abschmecken. Im Kühlschrank beiseitestellen.
2. Halbe Wassermelone mit Schale vierteln und aus den Vierteln ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden.
3. Grill anheizen. Melonenstücke mit Öl einpinseln und auf dem Grill ca. 3 Min. von jeder Seite grillen. Gegrillte Wassermelone auf einem Teller beiseitelegen.
4. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Melonensteaks vom Grill heiß mit Limetten-Sojaghurt und Minze garniert servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 192 kcal |
| Kohlenhydrate | 25 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 1 g |
| Fette | 8 g |