



Sommerlicher Melonen-Salat

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- ca. 600 g Wassermelone (gewürfelt, entkernt)
- 0,5 Salatgurke
- Feta: 150 g
- Oliven (schwarz oder gemischt, entsteint): 80 g
- 1 kleine rote Zwiebel (fein geschnitten)
- 1 Handvoll frische Minze
- 1 Handvoll Basilikum
- Balsamico (weiß oder dunkel): 4 EL
- Olivenöl: 2 EL
- Salz & frisch gemahlener Pfeffer
- Optional Pinienkerne

Zubereitung:

Die Wassermelone in mundgerechte Würfel schneiden. Gurke klein schneiden. Oliven halbieren. Zwiebel fein schneiden. Alle Zutaten mischen und Kräuter grob hacken und unterheben. Olivenöl und Balsamico verrühren, salzen und pfeffern. Den Salat marinieren und zum Schluss den Feta drüber bröseln. Optional Pinienkerne ohne Fett anrösten und dazugeben. Kurz ziehen lassen.



Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
381 kcal	27 g	12 g	19 g	17 g	12 g	1,7 g	2 g

Allergen(e):

G - Milch	O - Schwefeloxid und Sulfite
-----------	------------------------------