Rezept

Blattsalat mit Melone und Kräutern

Ein Rezept von Blattsalat mit Melone und Kräutern, am 27.04.2024

Zutaten

1	kleiner grüner oder roter Kopfsalat
1 Bund	gemischte Kräuter für Salat (z. B. Zitronenmelisse, Sauerampfer, Brunnenkresse, Basilikum, Petersilie, Dill und Schnittlauch)
1 TL	scharfer Senf
	Pfeffer
50 g	Mandelblättchen
50 g	Rucola
½	Honigmelone
1 ½ EL	Zitronensaft
2 TL	Holunderblütensirup oder Agavendicksaft
Schale	Schale Salz
5 EL	Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Kopfsalatblätter vom Strunk abtrennen und mit dem Rucola in stehendem kaltem Wasser gut waschen. Gründlich trocken schleudern und größere Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. Vom Rucola die dicken Stiele entfernen. Die Kräuter abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den dicken Stielen befreien. Größere Blätter ebenfalls kleiner zupfen.

2. Aus der Melone die Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Melone in dicke Spalten schneiden, schälen und dann in nicht zu kleine Würfel oder auch dünne Schnitze schneiden.

3. Für die Salatsauce den Zitronensaft mit Holunderblütensirup oder Agavendicksaft, Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Nach und nach mit der Gabel 4 EL Olivenöl kräftig unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist.

4. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Mandelblättchen hineingeben und unter Rühren bei mittlerer Hitze rösten, bis sie goldgelb sind, leicht salzen.