

Rezept

Erdbeer-Melonen-Salat

Ein Rezept von Erdbeer-Melonen-Salat, am 18.04.2024

Zutaten

1	Bio-Orange	1 Stück	frischer Ingwer (ca. 3 cm)
1-2 EL	flüssiger Honig	1 TL	Zitronensaft
500 g	Erdbeeren	1/2	Melone (z. B. Honig- oder Charentaismelone)
50 g	Sauerampfer	50 g	Physalis (Kapstachelbeeren), nach Belieben

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

Zubereitung

1. Orange waschen und trockenreiben und mit Zestenreißer (oder Küchenreibe) feine Streifen abziehen. Ingwer dünn schälen und sehr fein hacken. Orangensaft auspressen. Honig, Zitronen- und Orangensaft, Orangenzesten und Ingwer unter Rühren aufkochen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
2. Erdbeeren waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Melone entkernen und mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen oder die Melone schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Sauerampfer waschen, trockentupfen, putzen und in feine Streifen schneiden. Sauerampfer zur Vinaigrette geben und mit den Erdbeeren und Melone mischen. Ca. 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. Erdbeer-Melonen-Salat anrichten und nach Belieben mit Kapstachelbeeren verzieren.