

Rezept

Sommersalat mit Tomate und Melone

Ein Rezept von Sommersalat mit Tomate und Melone, am 20.04.2024

Zutaten

100 g Blattsalat (eine Sorte oder gemischt, z. B. Kopfsalat oder Romana und Rucola)	2 Tomaten
1 Handvoll gemischte Kräuter (z. B. Brunnenkresse, Pimpinelle, Basilikum, Petersilie und Zitronenmelisse)	¼ Honigmelone
Salz	1 EL Zitronensaft
6 EL Olivenöl	1 TL Honig
½ TL Chiliflocken	1 TL scharfer Senf
	schwarzer Pfeffer
	2 Scheiben Bauernbrot oder Weißbrot
	2 Knoblauchzehen

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 235 kcal

Zubereitung

1. Den Salat in einzelne Blätter teilen, diese waschen, trocken schütteln und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und würfeln, dabei die Stielansätze ausschneiden.
2. Aus dem Melonenviertel die Kerne und das faserige Fruchtfleisch ausschaben. Dann die Melone schälen und ebenfalls in Würfel schneiden. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter von den Stielen lösen und in Stücke zupfen.
3. Für das Dressing den Zitronensaft mit Honig, Senf, Salz und Pfeffer gründlich verrühren. Nach und nach 4 EL Olivenöl mit einer Gabel zu einem cremigen Dressing unterschlagen.
4. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldbraun rösten. Mit den Chiliflocken und Salz würzen. Den Knoblauch schälen, dazupressen und gut unterrühren. Die Brotwürfel vom Herd nehmen.
5. Salatblätter, Tomaten, Melone und Kräuter mit dem Dressing mischen und auf vier Teller verteilen. Die gerösteten Brotwürfel daraufstreuen und den Salat sofort servieren.