

Rezept

Avocado-Melonen-Salat

Ein Rezept von Avocado-Melonen-Salat, am 20.04.2024

Zutaten

1/2 Galia-Melone	1 Avocado
1 rote Paprikaschote	1 Zwiebel
1 EL Apfelessig	1 EL Walnussöl
50 g fettarmer Frischkäse	50 g Salatcreme
Salz	Pfeffer aus der Mühle
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Kerne der Galia-Melone mit einem Esslöffel entfernen, das Fruchtfleisch schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso von der Avocado Kern und Schale ablösen und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Die Paprika waschen, halbieren und Stielansatz, Kerne und Trennwände entfernen. Die Paprikahälften in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln, mit Essig, Öl, Frischkäse und Salatcreme verrühren und mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
3. Die Sauce mit den übrigen Zutaten vermengen und den Salat vor dem Servieren 10 Min. ziehen lassen.