

Rezept

Bauernsalat mit Feta und Melone

Ein Rezept von Bauernsalat mit Feta und Melone, am 18.12.2025

Zutaten

- | | |
|-------------------------------|-------------------------------|
| 1 rote Paprikaschote | 2 kleine rote Zwiebeln |
| 12 Kirschtomaten | 350 g Wassermelone |
| 1 kleiner Kopfsalat | 1-2 Stängel Minze |
| 200 g Schafkäse (Feta) | 4 EL Kräuteressig |
| 1 EL Honig | 6 EL Olivenöl |
| Salz | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

- 1.** Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in feine Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in dünne Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Das Melonenfruchtfleisch aus der Schale schneiden, in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden und sichtbare Kerne entfernen.

- 2.** Den Kopfsalat zerpfücken, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Den Feta in Scheiben schneiden.

- 3.** Für das Dressing Essig und Honig verrühren, das Öl nach und nach unterschlagen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Paprika, Tomaten, Kopfsalat und das Dressing mischen, mit den anderen Zutaten auf vier Tellern anrichten.