

Rezept

Fruchtiger Gurkensalat

Ein Rezept von Fruchtiger Gurkensalat, am 20.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|-----------------|
| 1 Bio-Salatgurke | 2 Nektarine |
| 1 Honigmelone (ersatzweise Galia- oder Cantaloupe-Melone) | 5 Stängel Minze |
| Salz | 2 EL Olivenöl |
| | Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal, 5 g F, 2 g EW, 28 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke putzen, waschen und abtrocknen. Der Länge nach vierteln und entkernen, dann quer in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden.

2. Die Nektarinen waschen und trocken reiben. Die Früchte halbieren, den Stein entfernen und das Fruchtfleisch mundgerecht würfeln.

3. Melone halbieren, Fasern und Kerne entfernen. Die Hälften in Spalten schneiden, anschließend schälen und ca. 2 cm groß würfeln.

4. Die Minze kalt abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und in feine Streifen schneiden.

5. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben. Das Öl dazugeben und vorsichtig vermengen. Mit wenig Salz und Pfeffer abschmecken.