

Rezept

Gurken-Melonen-Salat

Ein Rezept von Gurken-Melonen-Salat, am 23.04.2024

Zutaten

1 Salatgurke	650 g Wassermelone
20 g Walnusskerne	100 g Schafskäse light (Feta; 9 % Fett)
1 kleines Bund Basilikum	3 Stängel Minze
5 Stängel Koriandergrün	½ Zitrone
½ TL Honig	3 Msp. Chiliflocken
3 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	1 EL Dukkah (oriental. Gewürzmischung)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 29 g F, 15 g EW, 26 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke schälen, längs vierteln und die Viertel in breite Stücke schneiden. Die Melone in ca. 1 ½ cm breite Scheiben, diese in ebenso breite Streifen schneiden, dabei die Schale und möglichst viele Kerne entfernen. Die Melonenstreifen in mundgerechte Würfel schneiden. Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Den Schafskäse grob zerbröckeln.
2. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und grob schneiden oder zerpfeifen. Den Saft der Zitrone auspressen. 2 EL Zitronensaft mit Honig, Chiliflocken und Öl verrühren, kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Alle Salatzutaten bis auf den Schafskäse mit dem Dressing mischen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Den Käse auf dem Salat verteilen und mit Dukkah bestreuen.