

Rezept

Himbeer-Melonen-Salat mit Limettenzucker

Ein Rezept von Himbeer-Melonen-Salat mit Limettenzucker, am 12.09.2024

Zutaten

2 Bio-Limetten	5 Blätter Minze
80 g Zucker	1 Cantaloupe-Melone
125 g Himbeeren	250 g Magerquark
50 ml Milch	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Für den Limettenzucker die Limetten heiß abwaschen und trocken reiben. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Die Minzeblätter waschen, mit einem Küchentuch trocken tupfen und fein hacken. Die abgeriebene Limettenschale und die Minzeblätter mit dem Zucker in einem Mörser fein zermahlen, bis sich der Zucker leicht grünlich verfärbt hat.
2. Die Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen oder mit einem Messer herausschneiden und 1 cm groß würfeln, dabei einen Rand an der Schale stehen lassen. Die Melonenstücke mit 2 EL Limettensaft beträufeln, mit 1-2 EL Limettenzucker abschmecken und mit den verlesenen, gewaschenen und geputzten Himbeeren in den Melonenhälften anrichten.
3. Quark und Milch glatt rühren und mit 4-5 EL Limettenzucker süßen. In vier Schälchen anrichten und nochmals mit dem restlichen Limettenzucker bestreuen. Die Quarkcreme mit dem Salat servieren.