

Rezept

Kohlrabi-Melonen-Salat

Ein Rezept von Kohlrabi-Melonen-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

- | | |
|----------------------------------|------------------------------------|
| 1 kleiner junger Kohlrabi | 1/2 Salatgurke |
| 1/2 kleine Cantaloupe-Melone | 1 EL heller Balsamico-Essig |
| 1 EL trockener Sherry | 1/2 TL Zucker |
| Jodsalz | Pfeffer |
| 1 EL Traubenkernöl | 2 EL Gemüsebrühe |
| 3 Zweige Zitronenmelisse | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Den Kohlrabi putzen, die zarten Blättchen beiseitelegen. Die Knolle dünn schälen und fein raspeln. Die Gurke waschen, putzen und in kurze Stifte schneiden. Die Kerne aus der Melone schaben. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln formen.
2. Die Kohlrabiraspel, Gurkenstifte und Melonenkugeln mischen. Den Essig mit Sherry, Zucker, Salz, Pfeffer, Öl und Brühe verquirlen. Das Dressing behutsam unter den Salat heben.
3. Die Zitronenmelisse und Kohlrabiblättchen waschen und trocken schütteln. Die Blättchen fein schneiden und über den Salat streuen. Den Salat 15 Min. durchziehen lassen.