

Rezept

Kopfsalat mit Melone

Ein Rezept von Kopfsalat mit Melone, am 25.04.2024

Zutaten

½ Kopfsalat	½ Salatgurke
600 g Wassermelone	2 Stängel Basilikum
50 g Himbeeren (nach Belieben, frisch oder TK)	Saft von ½ Zitrone
1 EL Agavendicksaft	150 g fettarmer Joghurt (1,8 % Fett)
½ TL Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Kopfsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Gurke schälen und klein schneiden. Die Wassermelone entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.
2. Basilikum waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und in feine Streifen schneiden. Nach Belieben die Himbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. (TK-Himbeeren auftauen lassen.)
3. Für das Dressing Zitronensaft, Agavendicksaft, Joghurt, Salz und Pfeffer verrühren. Dann mit Salatblättern, Gurke, Melone, Basilikum und nach Belieben mit Himbeeren mischen. Den Salat auf kleine Schalen oder Teller verteilen.