

Rezept

Melone mit Schinken und Honig-Joghurt

Ein Rezept von Melone mit Schinken und Honig-Joghurt, am 06.05.2024

Zutaten

½	Cantaloupe-Melone oder Honigmelone	2 Scheiben	Fetakäse (à 100 g)
50 g	Kirschtomaten	2 EL	Olivenöl
1 TL	Thymian		Salz
	Pfeffer	150 g	Joghurt (3,5 % Fett)
1 EL	Honig	8 Scheiben	luftgetrockneter Schinken (z.B. Serrano)

Außerdem:

Auflaufform (ca. 26 × 20 cm)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 435 kcal, 25 g F, 22 g EW, 30 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Aus der Melone die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben. Die Melonenhälfte dann längs in 8 gleich große Spalten schneiden und diese schälen. Je 4 Melonenspalten auf einen Teller setzen.
2. Den Fetakäse nebeneinander in die Auflaufform legen. Die Kirschtomaten waschen und halbieren. Die Hälften in eine Schüssel geben und mit dem Olivenöl mischen. Mit Thymian, Salz und Pfeffer würzen. Die Tomaten auf dem Fetakäse verteilen und diesen im Ofen (Mitte) ca. 10 Min. backen.
3. Inzwischen den Joghurt mit dem Honig cremig rühren. Den gebackenen Feta aus dem Ofen nehmen und neben den Melonen anrichten. Die Schinkenscheiben auf den Melonen verteilen, mit dem Joghurt beträufeln und sofort servieren.