

Rezept

Melonen-Erdbeer-Salat mit Quark

Ein Rezept von Melonen-Erdbeer-Salat mit Quark, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Wassermelone	200 g Erdbeeren
2 EL Limettensaft	20 g Leinsamen
20 g dunkler Sesam	300 g Magerquark
100 g Joghurt (1,5 % Fett)	2 TL Leinöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 360 kcal, 15 g F, 28 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Melone schälen, entkernen und in ca. 2 cm große Stücke schneiden. Die Erdbeeren putzen, waschen und halbieren oder vierteln. Die Früchte vorsichtig mischen und mit dem Limettensaft beträufeln.

2. Den Leinsamen und Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. rösten. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

3. Den Quark mit dem Joghurt und dem Leinöl cremig verrühren und die Hälfte vom Samen-Mix untermischen. Zum Servieren die Quarkmischung auf Schalen verteilen und den Obstsalat daraufgeben. Zuletzt mit dem übrigen Leinsamen-Sesam-Mix bestreuen.