

Rezept

Melonen-Gurken-Salat mit Joghurtdressing

Ein Rezept von Melonen-Gurken-Salat mit Joghurtdressing, am 01.03.2024

Zutaten

1 Netzmelone	6 Stängel Minze
1 kleine Salatgurke	150 g Joghurt
1 EL Zitronensaft	2 EL Olivenöl
je $\frac{1}{4}$ TL gemahlener Kreuzkümmel und Koriander	Salz
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Melone halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herausheben oder mit dem Messer ausschneiden und 1 cm groß würfeln, dabei einen Rand an der Schale lassen. Die Minze waschen, trockenschütteln und die Blättchen fein hacken.
2. Gurke schälen, längs halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Gurke 1 cm groß würfeln. Joghurt, Zitronensaft, Öl und Minze verquirlen, mit Kreuzkümmel, Koriander, Salz und Pfeffer würzen. Melone und Gurke mit dem Dressing mischen und in den Melonenhälften servieren.