

Rezept

Melonen-Gurken-Salat mit Rucola

Ein Rezept von Melonen-Gurken-Salat mit Rucola, am 18.12.2025

Zutaten

1	kleine Salatgurke	1/2 Honigmelone
100 g	Kirschtomaten	1 Handvoll Rucola oder junge Spinatblätter
1	rote oder grüne Chilischote	1 Bio-Limette
1 TL	scharfer Senf	Salz
1 TL	flüssiger Honig oder Ahornsirup	4 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen oder gut waschen, die Enden abschneiden. Die Gurke längs halbieren und die Kerne aus der Mitte mit einem Teelöffel herauskratzen. Gurkenhälften in dünne Scheiben schneiden.
2. Die Kerne samt dem faserigen Fruchtfleisch aus der Melonenhälfte löffeln. Die Melone in dicke Spalten schneiden und schälen. Die Spalten ebenfalls in dünne Scheiben schneiden.
3. Die Tomaten waschen und halbieren. Den Rucola oder Spinat verlesen und alle dicken Stiele abknipsen. Rucola oder Spinat waschen und trocken schütteln.
4. Die Chilischote waschen und vom Stiel befreien, die Schote samt den Kernen fein hacken. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben, 2 EL Saft auspressen.
5. Limettensaft und -schale, Chili, Senf, Salz und Honig verrühren. Das Öl unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Gurke, Melone, Tomaten und Rucola oder Spinat mit der Sauce mischen, den Salat abschmecken. Passt am besten zu zurückhaltend gewürzten Steaks und Koteletts vom Rind oder Schwein, aber auch zu Räuchertofu oder Tempeh.