

## Rezept

# Melonen-Schinken-Cocktail

Ein Rezept von Melonen-Schinken-Cocktail, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>1/2</b> Galiamelone	<b>2</b> Orangen
<b>150 g</b> magerer roher Schinken	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>100 g</b> TK-Erbesen	<b>100 g</b> Joghurt (1,5 %)
<b>2 EL</b> Ketchup	Salz
Pfeffer	getrocknete Chiliflocken
<b>2</b> Zwiebelbrötchen (je ca. 50 g)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 390 kcal

## Zubereitung

1. Das Melonenfruchtfleisch von Schale, Kernen und Fasern befreien und 2 cm groß würfeln. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Außenhaut entfernen. Die Früchte halbieren und das Fruchtfleisch würfeln.
2. Den Schinken in Streifen oder Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Ringe schneiden. Die Erbsen in kochendem Wasser ca. 5 Min. garen, abtropfen lassen. Alle Zutaten zusammen anrichten.
3. Den Joghurt mit Ketchup, Salz, Pfeffer und Chiliflocken zu einem Dressing verrühren, pikant abschmecken und über die vorbereiteten Zutaten geben. Die Brötchen dazu genießen.