

Rezept

Melonensalat mit Minzesirup

Ein Rezept von Melonensalat mit Minzesirup, am 25.04.2024

Zutaten

75 g Zucker	1 Bund Minze
400 - 500 g Melonenfruchtfleisch (je nach Verfügbarkeit Cantaloupe-, Galia- und Wassermelone)	150 g Erdbeeren
1/2 Zitrone	1 Stück Salatgurke (ca. 50 g)
	4-8 EL Pimm's No. 1 oder Gin (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Für den Sirup 125 ml Wasser und den Zucker in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und kochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.
2. Die Minze abbrausen und trocken schütteln. 15-20 Minzeblätter beiseite legen, den Rest abzupfen, grob zerreißen und unter den Sirup rühren. Sirup mind. 20 Min. ziehen lassen, dann durch ein Sieb gießen (Blätter entsorgen) und kühl stellen.
3. Inzwischen für den Salat das Melonenfruchtfleisch von den Kernen befreien und in dekorative, gleich große Stücke schneiden oder mit einem Melonenausstecher kleine Kugeln formen. Die Erdbeeren waschen, putzen und je nach Größe halbieren oder vierteln. Die Gurke waschen, in dicke Scheiben schneiden und diese vierteln oder achteln. Früchte und Gurkenstücke in einer großen Schüssel mischen.
4. Die übrigen Minzeblätter zum gekühlten Sirup geben und mit dem Stabmixer fein pürieren. Den Zitronensaft unterrühren. Den Sirup über den Melonensalat gießen und den Salat mind. 2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen. Dann in kleine Schälchen geben und nach Belieben mit jeweils 1 - 2 EL Pimm's beträufeln.