

## Rezept

# Persischer Melonensalat

Ein Rezept von Persischer Melonensalat, am 12.06.2026

## Zutaten

2	Cantaloupmelonen	250 g	Erdbeeren
250 g	kernlose Weintrauben	2	reife Pfirsiche
4 TL	Honig	2 TL	Rosenwasser (Apotheke)
2 TL	Zitronensaft	2	Prisen Zimtpulver
2	Prisen Nelkenpulver	2	Prisen gemahlene Kurkuma
	etwas gestoßenes Eis	1 EL	gehackte Minzeblätter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

## Zubereitung

1. Die Melonen halbieren, die Kerne herauskratzen. Das Fruchtfleisch aus den Hälften lösen und würfeln. Die Melonenhälften beiseite legen. Die Erdbeeren und Trauben waschen, putzen und halbieren. Die Pfirsiche waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Alle Früchte vermischen.
2. Den Honig mit dem Rosenwasser und dem Zitronensaft verrühren, mit Zimt, Nelke und Kurkuma würzen. Vorsichtig mit den Früchten mischen und 1 Std. kalt stellen.
3. Den Fruchtsalat in die Melonenhälften füllen. Jeweils etwas gestoßenes Eis darüber geben. Mit der Minze bestreut servieren.