

Rezept

Römersalat mit Melone

Ein Rezept von Römersalat mit Melone, am 09.06.2026

Zutaten

20 g Cashewkerne	4 getrocknete Aprikosen
2 Köpfchen Römersalat-Herzen (200 g)	3 EL weißer Aceto balsamico
Salz	weißer Pfeffer
frisch gemahlen	1 EL Rapsöl
1 Stück Wassermelone (300 g geputzt gewogen)	2 frische Aprikosen (150 g)
30 g Sprossen (z. B. Mungo- oder Alfalfasprossen)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten. Die getrockneten Aprikosen in kleine Würfelchen schneiden. Den Salat in Blätter teilen, waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben.

2. Aus Essig, Salz, Pfeffer und Rapsöl eine Marinade bereiten, die Aprikosenwürfel einrühren und mit dem Salat vermischen. Die Wassermelone entkernen und in etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die frischen Aprikosen waschen, abtrocknen, die Kerne entfernen und in schmale Spalten schneiden. Melone, Aprikosenspalten und Sprossen mit dem Salat vermischen. Mit den gerösteten Cashewkernen bestreut servieren.