

Rezept

Rucola mit gegrillter Melone

Ein Rezept von Rucola mit gegrillter Melone, am 15.12.2025

Zutaten

1 kleines Bund	Rucola (ca. 80 g)	4 Stiele	Minze
100 g	Schafskäse (45 % Fett, Feta)	1 großes Stück	Wassermelone (Fruchtfleisch ca. 250 g)
2 TL	guter Aceto balsamico		Meersalz
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle	1 1/2 EL	Oliveöl
1/2	Zitrone	1/4 TL	Chiliflakes (z. B. Piment d'Espelette)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Rucola verlesen, putzen, waschen und trocken schleudern. Minze waschen, trocken tupfen, die kleinen Blättchen ganz lassen, die größeren zerplücken. Den Käse zerbröckeln. Die Melone in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden, die Schale und Kerne entfernen. Melone mit Küchenpapier trocken tupfen.
2. Den Rucola auf Teller verteilen. Essig mit Salz, Pfeffer und 1 EL Öl verrühren. Den Rucola damit beträufeln. Eine Grillpfanne stark erhitzen, mit dem restlichen Öl dünn einpinseln, die Melonenscheiben darin auf jeder Seite 2-3 Min. grillen. Die Scheiben warm auf dem Rucola anrichten, mit einigen Spritzern Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und mit Käse, Chili und Minze bestreuen.