

Rezept

Salat mit Rucola, Melone und Mozzarella

Ein Rezept von Salat mit Rucola, Melone und Mozzarella, am 25.05.2024

Zutaten

2 Kugeln Mozzarella (250 g)

Salz

1 1/2 TL Honig

80 g Rucola

2 EL Zitronensaft

Cayennepfeffer

5 EL Olivenöl

1/2 kleine Honigmelone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**
Ca. 670 kcal, 50 g F, 26 g EW, 27 g KH

Zubereitung

1. Mozzarella abgießen und abtropfen lassen. Für das Dressing den Zitronensaft mit Salz, Cayennepfeffer und Honig verrühren. Das Olivenöl unterrühren. Den Rucola verlesen und grobe Stiele entfernen. Rucola waschen, trocken schleudern und auf zwei Teller verteilen. Mit jeweils 1 EL Dressing beträufeln.
2. Mit einem Esslöffel die Kerne aus der Melonen-hälfte herauskratzen. Die Melone schälen, das Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und auf dem Rucola anrichten. Die Mozzarellakugeln mit den Händen klein zupfen oder in dünne Scheiben schneiden und auf dem Salat verteilen. Das restliche Dressing darüberträufeln, den Mozzarella nach Belieben mit etwas Cayennepfeffer bestäuben.