

Rezept

Tomaten-Melone-Salat

Ein Rezept von Tomaten-Melone-Salat, am 18.12.2025

Zutaten

300 g Wassermelone	1 kleine reife Avocado
3 EL Rotweinessig	brauner Zucker
Salz	Pfeffer
4 EL Olivenöl	2 EL Pinienkerne
4 Stängel Basilikum	3 Stängel Minze
200 g Feta-Schafskäse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 700 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen, quer in breitere Scheiben schneiden, dabei Stielansätze entfernen. Das Fruchtfleisch der Melone von der Schale schneiden und in kleine, schmale Stücke schneiden, Kerne entfernen. Avocado halbieren, vom Kern befreien und schälen. Fruchtfleisch längs in schmale Spalten schneiden.
2. Für das Dressing Essig mit 1 knappen TL Zucker verrühren. Salzen, pfeffern und das Öl kräftig unterschlagen. Vorsichtig mit Tomaten, Melone und Avocado mischen und ca. 10 Min. zugedeckt ziehen lassen. Inzwischen Pinienkerne ohne Fett rösten, abkühlen lassen. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob zerzupfen. Schafskäse trocken tupfen und mit einer Gabel grob zerbröckeln.
3. Den Schafskäse mit jeweils einem Teil von Kräutern und Pinienkernen unter den Salat heben. Alles mit Salz, Pfeffer und evtl. Zucker abschmecken. Mit den übrigen Pinienkernen und Kräutern bestreuen. Den Salat mit Weißbrot servieren.