

Rezept

Tomatensalat mit Melone, Feta und Minze

Ein Rezept von Tomatensalat mit Melone, Feta und Minze, am 25.04.2024

Zutaten

500 g Strauchtomaten	600 g Melone (z. B. Honigmelone, Cantaloupe-Melone, Charentais-Melone, Wassermelone)
400 g Schafskäse (Feta)	½ Bund Minze
5 EL Zitronensaft	4 EL Olivenöl
2 TL flüssiger Honig	Meersalz
Pfeffer	

Zubehör

1 großes Schneidebrett	1 Schneidemesser
1 große Schüssel	1 Salatbesteck
1 kleine Schüssel	1 Esslöffel

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal, 10 g F, 2 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in 2 cm große Würfel schneiden, dabei die Stielansätze entfernen. Die Melone schälen, von den Kernen befreien und ebenfalls in Würfel schneiden. Alles in die große Schüssel geben und vermischen.
2. Den Schafskäse in die Schüssel bröckeln. Die Minze abbrausen und trocken schütteln, die Blättchen ab-zupfen, fein hacken und auch zum Salat geben.
3. In der kleinen Schüssel den Zitronensaft mit Oliven-öl und Honig verrühren. Das Dressing mit Meersalz und Pfeffer würzen und über den Salat träufeln. Vor dem Servieren nochmals vermischen.