

Rezept

Veganer Melonen-Salat

Ein Rezept von Veganer Melonen-Salat, am 25.04.2024

Zutaten

300 g Wassermelone	300 g Charentais-Melone (ersatzweise Honig-, Cantaloup- oder Galiamelone)
2 Stängel Minze	Saft von 1/2 Zitrone
1 Prise Zimtpulver	2 EL Sonnenblumenkerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal

Zubereitung

1. Die Melonen schälen, bei der Charentais-Melone die Fasern und Kerne mit einem Löffel entfernen. Die Melonen in mundgerechte Stücke schneiden.

2. Die Minze waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen, hacken und mit dem Zitronensaft sowie dem Zimt unter die Melonen heben.

3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten und über den Melonensalat streuen.