

Rezept

Wassermelonen-Feta-Salat

Ein Rezept von Wassermelonen-Feta-Salat, am 15.12.2025

Zutaten

Für den Salat

1/4 Wassermelone

200 g Feta

1 Salatgurke

Für das Dressing

1 Handvoll Basilikumblättchen

4 EL Olivenöl

Saft einer halben Zitrone

Salz

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 284 kcal, 23 g F, 9 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Fruchtfleisch der Wassermelone von der Schale schneiden und in möglichst quadratische Stücke schneiden. Feta längs durchschneiden (am besten erst halbieren und dann noch einmal teilen) und ebenfalls würfeln. Gurke schälen, die Seiten begradigen und Fruchtfleisch würfeln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und grob zerpfeifen.
2. Zutaten für das Dressing verquirlen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatwürfel als Schachbrett auf eine große Platte legen und mit dem Dressing beträufeln. Mit Basilikum garnieren.