

Rezept

## Wassermelonensalat mit Feta

Ein Rezept von Wassermelonensalat mit Feta, am 18.04.2026

### Zutaten

<b>2 EL</b> Salatkerne-Mix	<b>750 g</b> Wassermelone
<b>1/2</b> Salatgurke (ca. 200 g)	<b>3</b> Frühlingszwiebeln
<b>150 g</b> Schafkäse (Feta)	<b>3-4 Stängel</b> Minze
<b>2 EL</b> Zitronensaft	<b>1 EL</b> Balsamico bianco
Salz	Pfeffer
<b>4 EL</b> Olivenöl	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

### Zubereitung

1. Die Kerne in einer Pfanne anrösten und abkühlen lassen. Die Melone schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Gurke putzen, schälen, längs halbieren und die Kerne herausschaben. Die Hälften in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Feta grob zerbröckeln. Minze waschen und trocken schütteln. Die Blätter abzupfen.
2. In einer Schüssel Zitronensaft und Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Melonen, Gurke und Frühlingszwiebeln unterheben. Feta darauf verteilen und mit den gerösteten Kernen bestreut servieren.