



Zubereitungszeit

20 Minuten

Zubereitungszeit

Unverträglichkeiten

Glutenfrei,

Laktosefrei,

Vegetarisch, Vegan

Nährwerte

Nährwerte Total: 415

Kcal / 47g KH - 6g E -

21g F

Melonensalat mit Pfefferminz- Sauce

Zutaten für 4 Portionen

1 EL Minze
2 EL Weissweinessig
4 EL Wasser
3 EL Rapsöl

400 g Gurke
500 g Honigmelone
Salz & Pfeffer

Tipp

Für einen reichhaltigeren Salat kann zerbröckelter Fetakäse, Ziegenkäse oder Mozzarella-Perlen darüber verteilt werden. Anstatt Honigmelone geht auch Wassermelone.



Du kannst den Salat fixfertig einen halben Tag zum Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Zubereitung

Pfefferminz klein schneiden, mit den restlichen Zutaten bis und mit Rapsöl in ein Schraubglas geben und gut schütteln, oder in einer kleinen Schüssel gut verrühren.

Gurke waschen, evtl. schälen und in dünne Scheiben hobeln. Melone in Schnitze schneiden, Schale wegschneiden und Fruchtfleisch in feine Scheiben schneiden. Gurke und Melone in eine Schüssel geben.

Sauce dazugeben, mischen mit Salz und Pfeffer abschmecken und servieren.

Dazu passen die Rosmarin-Brötchen aus dem eBook "Salatsaucen".



Die Gramm-Angaben sind Richtwerte. Du kannst auch eine ganze Gurke und eine ganze Melone nehmen.

