



Wassermelonen-Salat



Der frische Geschmack der Wassermelone verbindet sich köstlich mit dem etwas salzigen Geschmack vom Feta. Die Limone sorgt in diesem Salat für eine dezent, erfrischende Säure. Ein perfekter Sommersalat und die ideale Ergänzung beim Grillen.



4P



10M

ZUTATEN

400 g Wassermelone

100 g Feta

75 g Salat nach Belieben

1 Zweig frische Minze

$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel

60 g schwarze Oliven

1 Vollkorn-Baguette

Für das Dressing

1 EL weißer Aceto

balsamico

2 TL Honig

1 EL Limonensaft

1 EL natives Olivenöl

Salz und Pfeffer nach

Geschmack



- 1 • Den Backofen auf 200°C vorheizen. Das Baguette laut Packungsanweisung backen.
- 2 • Die Wassermelone in Stücke schneiden. Die Schale eventuell entfernen. Den Feta grob zerbröseln und die Minze in feine Stücke schneiden. Die rote Zwiebel halbieren und in dünne Ringen schneiden, die schwarzen Oliven eventuell entkernen, dann halbieren.
- 3 • Die Zutaten für das Dressing in einer Salatschüssel vermischen. Den Salat in die Salatschüssel geben und mit dem Dressing mischen. Anschließend Minze, rote Zwiebel und Oliven zu dem Salat geben und die Wassermelonen-Stücke darauflegen. Mit Feta garnieren. Den Salat mit Baguette servieren.



Tipp

Den Salat mit Croutons garnieren.

NÄHRWERTE PRO PERSON

| Kcal | Fett | Ges. Fett | Kohlenhyd | Ballastst. | Eiweiß |
|------|--------|-----------|-----------|------------|--------|
| 240 | 10,5 g | 3,9 g | 25,4 g | 5,6 g | 8 g |

MEPAL

Für immer