

Melonen-Feta-Salat

Dieser Salat ist perfekt für den Sommer! Erfrischend, nicht zu schwer und trotzdem sättigend! Und abgesehen davon ist er unglaublich lecker! Die Kombination aus Wassermelone, Feta, frischer Minze und gerösteten Pinienkernen harmoniert perfekt!

Vorbereitung 30 Min. · Kochzeit 40 Min. · Gesamtzeit 70 Min. · 4 Portionen

Zutaten

1/4 Wassermelone
1 Gurke
200 g Feta
50 g Pinienkerne
1 Handvoll frische Minze (plus ein paar Blätter zur Deko)
Saft von ½ Orange (oder guter Orangensaft)
Saft von ½ Zitrone
2-3 EL Olivenöl
1 EL Honig (Ahornsirup geht auch)
1 TL Meersalz
eine gute Prise frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. Röstet zuerst 50 g Pinienkerne ohne Fett in einer Pfanne an. Behaltet sie unbedingt im Blick! Pinienkerne brennen schnell an. Lasst die Pinienkerne danach ein wenig abkühlen.
2. Schneidet dann die Schale von der Wassermelone und das Fruchtfleisch in Würfel. Schält die Gurke, schneidet sie ebenfalls in Würfel und gebt sie zur Melone. Zerbröseln 200 g Feta mit den Händen über dem Salat und gebt dann die gerösteten Pinienkerne dazu.
3. Schneidet eine Handvoll frischer Minzblätter klein und gebt sie zum Salat.
4. Dann rührt ihr in einer kleinen Schüssel das Dressing zusammen. Gebt den Saft von ½ Orange, den Saft von ½ Zitrone, 2-3 EL Olivenöl, 1 EL Honig, 1 TL Meersalz und eine gute Prise frisch gemahlener Pfeffer in die Schüssel und verrührt alles mit einem kleinen Schneebesen.
5. Gebt das Dressing dann über den Salat und vermengt alles vorsichtig miteinander. Schneidet dann die Deko-Minzblätter kleiner und streut sie über den Salat. Fertig.