Melonen-Feta-Salat

Erfrischend. Fruchtig. Aromatisch. Dieser Melonen-Salat verführt dich mit einer Kombination aus saftiger Wassermelone und würzigem Feta. Zusammen mit etwas Limettensaft, Minze und Pinienkernen entsteht so das perfekte Gerichte für die Sommermonate. Wenn du also leicht verdauliche Gerichte für heiße Tage suchst, ist Melonen-Feta-Salat die richtige Wahl.

Melonen-Feta-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (4 Portionen): 2,8 Kilo Wassermelone (ohne Schale circa 1,8 Kilo) | 400 Gramm (veganen) Feta | 120 Gramm rote Zwiebel | 30 Gramm Pinienkerne | 4 Esslöffel Olivenöl | 4 Esslöffel Limettensaft | 1 Esslöffel getrocknete Minze | 30 Gramm Basilikum | Salz | Pfeffer

Melonen-Feta-Salat | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (15 Minuten): 1. Pinienkerne in einer Pfanne leicht anrösten, dann bei Seite legen. 2. Melone in mundgerechte Würfel schneiden. 3. Zwiebel schälen und in Halbringe schneiden. 4. Feta in mundgerechte Würfel schneiden. 5. Olivenöl mit Limettensaft und getrockneter Minze zu einem Dressing vermengen. 6. Alle Zutaten vorsichtig miteinander vermengen. 7. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Basilikumblättern garniert servieren.

Dazu passt hervorragend: Röstbrot! Jetzt noch mehr raffinierte Salate und weitere Rezepte mit Feta entdecken!

Nährwerte/Portion: 624 Kalorien | 36,5 Gramm Fett | 64,1 Gramm Kohlenhydrate | 20,2 Gramm Eiweiß