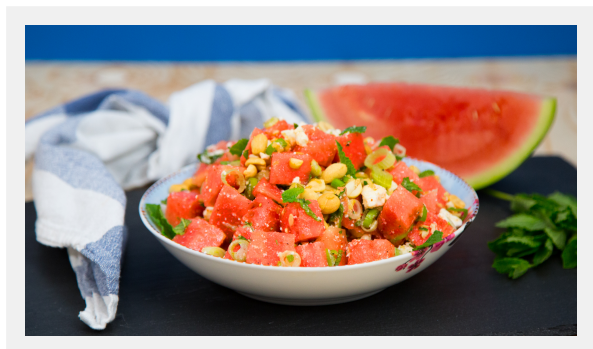




Wassermelonensalat mit Feta und Erdnüssen



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

pro Portion: 2096 kJ, 502 kcal, 36,3 g Kohlenhydrate, 13,8 g Eiweiß, 32,4 g Fett, 26 mg Cholesterin, 2,9 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

veggie

Zubereitung

Wassermelone einmal ganz anders: als herzhafter Wassermelonensalat mit Feta, Erdnüssen und einem leckeren Dressing - der perfekte Salat zum Grillen oder für heiße Sommertage!

Step 1:

Zuerst löst du die Wassermelone aus der Schale und schneidest sie in große Würfel. Die Frühlingszwiebeln schneidest du in feine Ringe.

Step 2:

Dann aus dem Essig, dem Limettensaft, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing zusammen rühren. Die Minzblätter von den Stielen zupfen und mit den Erdnüssen grob hacken.

Step 3:

Die Wassermelone in eine große Schüssel geben, die Frühlingszwiebeln, Chiliflocken, die Minze und die Hälfte der Erdnüsse dazu geben und alles gut vermengen. Anschließend den Fetakäse darüber bröseln und mit den restlichen gehackten Erdnüssen bestreuen.

Zutaten

Menge

1,5 kg	Wassermelone, kernarm
2	Frühlingszwiebeln
1 EL	Apfelessig
2 EL	Limettensaft
4 EL	Olivenöl
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
1 Bund	Minze
80 g	Erdnüsse, geröstet und gesalzen
1 Prise	Chiliflocken
150 g	Feta