

GURKEN- MELONEN-SALAT

Zutaten

Für den Salat:

- 1 kleine Wassermelone
- 1 Salatgurke
- 100 g Rucola
- 200 g vegane Feta-Alternative gewürfelt
- 2 EL Heidelbeeren
- 70 g geröstete, gesalzene Pistazien

Für das Dressing:

- 5 TL Dijonsenf
- 4 TL Ahornsirup
- 5 TL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- 3 TL Zitronensaft
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Empfehlung:

Die Melone darf vor der Zubereitung und dem Servieren ruhig einige Stunden im Kühlschrank gewesen sein. So wird der Salat richtig frisch!



Unsere Rezepte sind zu 100% vegetarisch!
Dieses Rezept ist sogar:



Safran
Safari

Fruchtfleisch der Melone in 2cm große Würfel schneiden.

Gurke längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurkenhälften in 1 cm große Würfel schneiden.

Melone, Gurke, Rucola und Feta-Alternative in einer Schüssel vermischen.

Dressing: Alle Zutaten in einem Schraubglas kräftig verschütten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Heidelbeeren und Pistazien über den Salat streuen.

Empfehlung: Das Dressing separat bereitstellen und dann individuell am Platz über den Salat geben!

(*) Die vegane Feta-Alternative kann man natürlich durch ganz normalen Feta ersetzen. Dann ist das Rezept zwar nicht mehr vegan, aber immerhin noch vegetarisch.

Dijonsenf kann durch gewöhnlichen Senf, Ahornsirup durch Honig und Apfelessig durch einen anderen Essig ersetzt werden.

Ein wunderbarer Salat für den Sommer! Die Frische der Melone, das Herbe des Rucola, dazu ein herzhaftes Senfdressing, on Top knackige Pistazien und fruchtige Heidelbeeren. Ein Gedicht! Und mal etwas anderes neben den Nudel- und Kartoffel-salaten beim Grillen.

Quelle für dieses Rezept: Schrot und Korn Magazin!

