



Rezepte > Mittagessen

Bunter Salat mit Kiwi und Melone

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Balsamicoessig, hell	2 EL
Senf	1 TL
Zucker	2 TL
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Radieschen	1 Bund
Paprika, rot	1 St.
Honigmelone	1 St.
Kiwi	1 St.
Kopfsalat	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Salatschleuder

1. Essig, Senf, Zucker und Öl in ein Schraubglas geben, gut verschließen und kräftig schütteln, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Radieschen waschen und in Scheiben schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden. Honigmelone halbieren, Kerne entfernen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Kiwi schälen und würfeln. Kopfsalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.
3. In einer Salatschüssel alle Zutaten mit dem Dressing vermengen. Bunter Salat mit Kiwi und Melone auf tiefen Tellern servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du kannst gerne die doppelte oder dreifache Menge des Dressings zubereiten. Das Dressing kann dann mehrere Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. Dafür einfach das Dressing kurz vor Gebrauch schütteln.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	249 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	9 g