



Rezepte > Mittagessen

Cantaloupe-Melonensalat mit Mozzarella

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Cantaloupe Melone	1 St.
Basilikum, frisch	15 g
Zitronen	1 St.
Mozzarella	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Melone halbieren, mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen, schälen und in Scheiben schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Mozzarella abtropfen lassen und mit den Händen grob zerpfücken.
2. In einer Schüssel 3 EL Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 4 EL Olivenöl verrühren. Melonenscheiben und Mozzarella darin ca. 5 Min. marinieren. Cantaloupe-Melonensalat auf Tellern verteilen und mit frischem Basilikum servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	340 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	21 g