



Rezepte > Mittagessen

# Fruchtiger Melonensalat mit Serranoschinken

Zeit gesamt  
20min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Honigmelone	1 St.
Minigurken	4 St.
Minze, frisch	10 g
Basilikum, frisch	25 g
Zitronen	1 St.
Olivensöl	3 EL
Honig	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Serranoschinken	100 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Melone halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, Schale mit einem Messer schälen und das Fruchtfleisch würfeln. Gurken waschen und leicht schräg in Scheiben schneiden. Minze und Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und hacken. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Zitronenschale, 2 EL Zitronensaft, Olivenöl und Honig miteinander verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Honigmelone, Snackgurken, Minze und Basilikum mit dem Dressing vermengen. Serranoschinken nach Belieben grob zerpfücken und auf dem Melonensalat anrichten.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal
Kohlenhydrate	36 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g