



Melonencarpaccio

Zeit gesamt
25minZubereitungszeit
25minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Honigmelone	0.5 St.
Cantaloupe Melone	0.5 St.
Galiamelone	0.5 St.
Wassermelone	0.25 St.
Basilikum, frisch	10 g
Bio Limetten	2 St.
Pinienkerne	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Olivenöl	3 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne

1. Melonen halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Vierteln und Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Fruchtfleisch mithilfe eines Sparschälers oder einer Küchenreibe in dünne Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limetten halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Pinienkerne bei mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. anrösten. Melonenstreifen auf einer Platte abwechselnd anrichten. Basilikumblätter und Pinienkerne darüber verteilen. Melonencarpaccio kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	258 kcal
Kohlenhydrate	45 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g