



Rezepte > Mittagessen

Melonensalat mit Zuckerschoten

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wassermelone	1 St.
Zuckerschoten	50 g
Peperoni Mix	1 St.
Basilikum, frisch	10 g
Öl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Sojasauce	2 EL
Brauner Zucker	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sesam, weiß	1 EL
Chili, gemahlen	0.25 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Wassermelone vierteln, schälen und in grobe Würfel schneiden. Zuckerschoten waschen und leicht schräg in dünne Streifen schneiden. Peperoni waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein hacken. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken.
2. In einer Schüssel Peperoni mit 3 EL Öl, 2 EL Essig, 2 EL Sojasauce, 1 EL Rohrzucker, Salz und Pfeffer verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Zuckerschoten in das Dressing geben und kurz ziehen lassen.
3. Melone auf einer Platte verteilen und mit Sojasaucen-Dressing beträufeln. Zuckerschoten gleichmäßig darauf verteilen. Melonensalat mit Basilikum und Sesam bestreuen. Nach Belieben mit etwas Chilipulver abschmecken und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dieser Salat ist die perfekte Beilage für deine Gartenparty im Sommer.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	235 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	8 g