



Rezepte > Mittagessen

Salat mit Melone und Himbeeren

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mini Romana	2 St.
Minze, frisch	20 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Himbeeren, frisch	200 g
Wassermelone	1 St.
Feta	250 g
Oliveöl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Sieb

1. Salat entstricken, Blätter grob zerzupfen und waschen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Himbeeren waschen. Melone vierteln, Schale abschneiden und würfeln. Feta grob zerbröseln.
3. In einer Schüssel Oliveöl mit Balsamico und Salz und Pfeffer verrühren. Alles in die Schüssel geben und miteinander vermengen. Auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	432 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	21 g