



Rezepte > Vorspeise

Schneller veganer Melonen-Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Veganer Hirtengenuss	200 g
Wassermelone	0.5 St.
Minze, frisch	10 g
Pinienkerne	50 g
Bio Limetten	0.5 St.
Oliveöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne

1. Veganen Genießer Block würfeln. Äußere Schale der Wassermelone entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blättchen von den Stielen zupfen. Eine Pfanne ohne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne unter gelegentlichem Rühren und Schwenken ca. 3–5 Min. rösten.
2. In eine Schüssel eine halbe Limette auspressen, mit Oliveöl verrühren und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. In einer großen Schüssel Wassermelonwürfel, Genießer Block, Pinienkerne und Minzblätter mischen und mit Limettendressing toppen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	321 kcal
Kohlenhydrate	29 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	23 g