



Sommerliche Antipasti mit Honigmelone

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	0.25 Bund
Pfirsiche	1 St.
Crème fraîche	100 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honigmelone	0.5 St.
Schwarzwälder Schinken	8 Scheiben
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. Gurke schälen und in ca. 3 cm dicke Stücke schneiden. Mit einem Teelöffel oder Melonenkugelausstecher vorsichtig aushöhlen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden. Pfirsich waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln.
2. In einer Schüssel Crème fraîche, Pfirsich und Frühlingszwiebeln verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gurkenstücke damit füllen.
3. Melone halbieren, entkernen, schälen und in Spalten schneiden. Jeweils 1 Scheibe Schinken um eine Melonenspalte wickeln. In einer Pfanne Butter auf hoher Stufe erhitzen und Melonenspalten ca. 1 Min. von jeder Seite braten. Lauwarm oder kalt mit gefüllten Gurken servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	184 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	9 g