



Rezepte > Mittagessen

Sommer-Salat mit Himbeeren, Melone und Zitronendressing

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salat-Mix	240 g
Basilikum, frisch	25 g
Wassermelone	500 g
Himbeeren, frisch	250 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Zitronen	1 St.
Brie	180 g
Gemüsebrühe	50 ml
Olivenöl	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

Salatschleuder

1. Salat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen. Melone halbieren, Kerngehäuse entfernen und mithilfe eines Kugelausstechers Kugeln formen, dabei den Saft auffangen.
2. Himbeeren verlesen und nur bei Bedarf waschen. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zitrone waschen, 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Brie klein würfeln.
3. In einer Schüssel Zitronen- und Melonensaft, Brühe und Olivenöl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sommersalat mit Melone und Zitronendressing im Dressing schwenken und mit Brie und frischen Himbeeren servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	270 kcal
Kohlenhydrate	26 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	15 g