Wassermelone-Feta-Salat und Minze

Zeit gesamt 15min

Zubereitungszeit 15min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Wassermelone	0.5 St.
Minigurken	2 St.
Salz	
Olivenöl	1.5 EL
Pinienkerne	25 g
Minze, frisch	20 g
Feta	200 g
Bio Limetten	1 St.
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, kleine Pfanne, Küchenpapier

1. Wassermelone halbieren, eine Hälfte schälen und in Stücke schneiden. Gurken waschen, Enden entfernen und nach Belieben schälen. Gurken längs vierteln, Kerne entfernen und in etwas kleinere Stücke schneiden. In einer Schüssel beides mit etwas Salz mischen und zum Durchziehen beiseitestellen.

2. In einer Pfanne 1 TL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne darin ca. 2 Min. goldgelb anrösten. Leicht salzen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

3. Minze waschen, einige schöne Spitzen beiseitelegen, Blätter von den Stielen zupfen und fein schneiden. Feta auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Limette halbieren und Saft auspressen.

4. Flüssigkeit aus der Schüssel abgießen, geschnittene Minze zugeben und mit etwas Limettensaft, restlichem Olivenöl und Pfeffer abschmecken. Auf einer Platte anrichten und Feta mit den Händen in groben Stücken darüberbröseln. Mit Pinienkernen und Minzspitzen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für die andere Hälfte der Melone empfehlen wir dir diesen Wassermelonen-Drink.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	279 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	18 g