




Wassermelone-Feta-Salat und Minze

 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

[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.

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.

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

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 [Wassermelone Drink](#).

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	289 kcal		
Kohlenhydrate	24 g	Ballaststoffe	2 g
Eiweiß	10 g	Fette	19 g