

Honigmelonen-Rucola-Salat mit mariniertem Feta

frisch und köstlich

Für 4 Portionen

Feta: 300 g Feta ♦ ca. 3 Zweige Thymian (alternativ: ½ TL getrockneter Thymian) ♦ ca. 3 Stiele Pfefferminze (alternativ: ½ TL getrocknete Minze) ♦ ½ rote Chilischote (alternativ: ¼ TL Chilipulver) ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 4 EL Olivenöl ♦ **Salat:** 1,2 kg Honigmelone ♦ 1 Bio-Zitrone ♦ Salz ♦ 125 g Rucola

1. Feta ca. 1 cm groß würfeln. Thymian und Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Chili waschen, auf Wunsch entkernen und fein würfen. Chili mit Kräutern, Pfeffer, Olivenöl und Feta in Schüssel vermischen und 15 Minuten marinieren lassen.

2. Inzwischen Melone halbieren, Kerne mit Löffel auskratzen und mit Kugelausstecher oder Teelöffel Melonenstückchen aus dem Fruchtfleisch herausheben. Alternativ: Fruchtfleisch 1,5 cm groß würfeln. Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben, Schale fein abreiben und Saft auspressen. 3 EL Saft und Schalenabrieb mit Melone vermischen.



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen

3. Melonenstücke vorsichtig mit Feta vermischen, mit Salz abschmecken und ca. 30 Minuten kühl stellen. Rucola verlesen, waschen, abtropfen lassen und auf Tellern verteilen. Melonensalat auf Rucola angerichtet servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + 30 Minuten Kühlzeit

Pro Portion: ca. 508 kcal, 2130 kJ, 16 g EW, 40 g KH, 31 g F, 3 BE

AUCH LECKER: Lavendelblüten und einige klein gehackte Lavendelblätter geben dem Salat eine ganz besondere Note. Getrocknete Lavendelblüten gibt es auch im gut sortierten Bioladen zu kaufen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter www.koestlich-vegetarisch.de

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter www.koestlich-vegetarisch.de

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

