



Rezept

Melonensalat mit Avocado & Rucola

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Mini-Wassermelone
- 1 gelbe Honigmelone
- 1 Avocado
- 125 g Rucola
- 250 g Feta-Würfel Kräuter (z. B. Goldmarie)
- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Öl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker nach Belieben
- 1 Zweig Minze

Zubereitung:

Wassermelone halbieren, vierteln, aus der Schale schneiden. Scheiben in kleine Stücke oder Dreiecke schneiden. Honigmelone halbieren, Kerne entfernen, per kleinem Kugelausstecher (Ø 3 cm) Kugeln ausstechen. Avocado halbieren, Stein entfernen, schälen, Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln, putzen. Feta abtropfen lassen.

Zitrone heiß waschen, trocken reiben, Schale abreiben, Saft auspressen. Mit Öl mischen, Salz, Pfeffer und Zucker nach Belieben zugeben. Minze waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen, sehr fein hacken, zum Dressing geben. Kurz durchziehen lassen. Alle Zutaten auf Tellern anrichten, mit Dressing servieren. Dazu passt Baguette.