



WASSERMELONENSALAT MIT FETA

Zutaten

- 200g Wassermelone
- 50g Rucola
- 100g Feta (Schaf)
- 3 EL Kürbiskerne
- ½ EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Das Stück Wassermelone entkernen, die Schale abtrennen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Rucola waschen und vorsichtig abtrocknen.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl für einige Minuten rösten. Dabei immer wieder etwas schwenken, damit die Kerne nicht verbrennen. Den Schafskäse in Würfel schneiden.

Für das Dressing Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben. Alles vorsichtig vermischen und servieren.

Rezeptvariation

Besonders frisch und sommerlich wird der Salat durch die Zugabe eines kleinen Bunds Minze. Anstelle der Kürbiskerne eignen sich auch gut geröstete Walnüsse.

gesund + aktiv informiert

Seinen markanten, leicht scharfen Geschmack erhält der Rucola durch die enthaltenen ätherischen Senföle (Glucosinolate). Diese kommen auch in Kresse oder Radieschen vor und haben eine antioxidative Wirkung

