

Erfrischender Wassermelonen-Salat – schnell & einfach



Sobald sich die Temperaturen sommerlich einpendeln, sollte dieser köstliche Wassermelonen-Salat auf den Tisch: Es gibt für heiße Sommertage und laue Abende diesen leckeren und erfrischenden Salat. Der erfrischende Sommer-Salat steht in 15 Minuten auf dem Tisch und ist durch das Orangen-Limetten-Dressing besonders spritzig.

Zutaten für 4 Portionen Wassermelonen-Salat

ca. 1,5 kg	Wassermelone
200 g	Feta
3-4	Stängel frische Minze
1/2	Bio-Limette, frisch gepresst
1/2	Orange, frisch gepresst
ca. 50 g	schwarze Oliven
1 EL	Limettenschalen-Abrieb
2 EL	Olivenöl
1 EL	Honig
1 Msp.	Chiliflocken
Salz	

Zubereitung Wassermelonen-Salat

1. Wassermelone aufschneiden. **Hinweis:** Ungefähr 1,5 kg Melone ergibt ca. 1 kg Melonen-Fruchtfleisch für den Salat. Nach dem Wiegen schneidet Ihr 1 kg Melonen-Fruchtfleisch in ca. 1 - 1,5 cm große Wassermelonen-Würfel und gebt es in eine passende Schüssel.
2. Für das Dressing presst Ihr die halbe Orange und die halbe Limette aus. Die Säfte in ein Schüsselchen geben und mit 2 EL Olivenöl und 1 EL Honig verrühren sowie alles mit 1 Messerspitze Chiliflocken und etwas Salz abschmecken.
3. Das Dressing mit den Melonen-Stückchen vermengen, damit diese etwas durchziehen können.
4. Nun den Feta in Stücke zerbröseln oder würfeln, die Minze waschen und die Blättchen klein zupfen. Oliven in Ringe schneiden. Zum Anrichten verteilt Ihr die marinierten Wassermelonenstücke gleichmäßig auf Tellern oder in Schüsselchen und gebt dann den Feta, Oliven, Minzblättchen und Limettenschalen-Abrieb darauf. Fertig - Guten Appetit!



Tipps

- Ein echter Hingucker ist auch das Servieren in einer **Wassermelonen-Schale**.
- **Geröstete Pinienkerne** bringen Crunch in den leichten, sommerlichen Low Carb Melonensalat.
- Der **vegetarische Salat** ist besonders erfrischend, wenn er direkt kühl aus dem Kühlschrank serviert wird.
- Wassermelonen haben **wenig Kalorien**. Sie sind den ganzen Sommer über im Lebensmittelhandel erhältlich.
- Als **Beilage zum Grillen** oder einfach so mit einem Baguette als schnelles Mittag- oder Abendessen köstlich.
- Auch auf einem **Salat-Buffet** macht der Melonensalat eine gute Figur.