



Melonen- Feta- Salat

einfach

20 Minuten

2 Portionen

Zutaten:

30g Salatkerne Mix
100g Salat, z.B. Eisberg
oder junger Blattspinat
120 g Feta
2 Stiel(e) frisches
Basilikum
4 EL Olivenöl extra nativ
4 EL Wasser 2 EL
Zitronensaft, frisch
gepresst 600g
Wassermelonen-Würfel
Salz & Pfeffer

Notizen:

So wird's gemacht:

Salatkerne ohne Fett bei mittlerer Hitze in einer Pfanne rösten, bis sie leicht gebräunt sind zum Abkühlen beiseite stellen

Salat putzen, Blätter in einer Schüssel mit Wasser gründlich waschen, trocken schleudern und holzige Stiele oder welke Blätter entfernen.

Salatblätter in feine Streifen schneiden, Melone würfeln

Feta zwischen den Fingern zerbröseln

Basilikumblättchen von den Stielen zupfen, die Hälfte der Blättchen sehr fein hacken, zusammenquetschen in einer Salatschüssel mit Olivenöl, Wasser, Zitronensaft, Salz und Pfeffer kräftig aufschlagen

Die Salatstreifen und die Melonenwürfel ins Dressing geben, sanft wenden

Für das spektakuläre Finish: Salat auf Tellern anrichten, Feta-Krümel, die restlichen Basilikumblättchen und die gerösteten Kerne kannst du nach Gusto darüber verteilen

