



Wassermelonen Feta Salat

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Portionen: 4-6

Zutaten:

1 große Wassermelone

180 g ANDECHSER Bio-Feta

1 Salatgurke

1 rote Zwiebel

40 g Pinienkerne

1 handvoll Minze

Dressing:

3 EL Olivenöl

2 EL Ahornsirup

2 EL Limettensaft

Salz & Pfeffer

So geht's

Zubereitung:

Eine große, möglichst leicht ovale Wassermelone gründlich waschen und abtrocknen. Auf der Unterseite ein dünnes Stück der Schale abschneiden, sodass eine gerade Standfläche entsteht und die Melone stabil steht.

Die Melone längs so einschneiden, dass ein etwa 3-4 cm breiter Streifen in der Mitte stehen bleibt, dieser dient als Henkel. Die seitlichen Stücke samt Fruchtfleisch entfernen, sodass eine korbähnliche Form entsteht. Das restliche Fruchtfleisch vorsichtig mit einem Löffel entfernen, zum Schluss die Innenfläche leicht ausschaben und mit Küchenpapier abtrocknen.

Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und für den Salat beiseitelegen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl anrösten und anschließend zum Abkühlen auf einen Teller geben.

Feta in Würfel schneiden. Salatgurke vierteln und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in sehr dünne Streifen schneiden. Minze waschen, trocknen und klein hacken.

Für das Dressing alle Zutaten gut vermengen.

Alle Zutaten für den Salat in einer großen Schüssel vermengen und dann das Dressing untermischen. Den Salat mit einer großen Kelle in den Melonenkorb füllen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

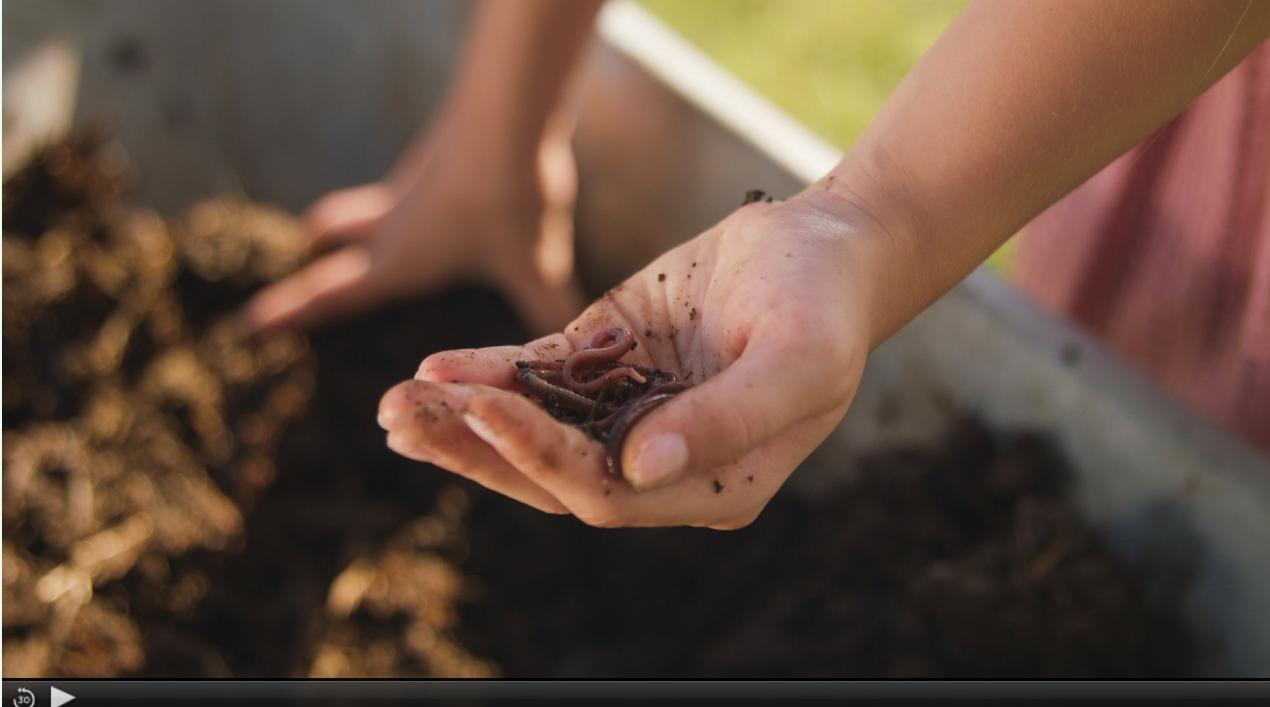
Schmeckt am besten schön durchgekühlt!

Der ANDECHSER NATUR Bio-Standard

Was gehört zu einer artgerechten Tierhaltung?



Warum ist ein gesunder Boden so wichtig?



Wie funktioniert Humusaufbau mit Mikroorganismen?



Was ist muttergebundene Kälberaufzucht?

