

Melonen-Rucola-Salat mit Feta

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kg Wassermelone
- 100 g Rucola
- 200 g Feta
- 1 kleine rote Zwiebel
- 0,5 Bund Minze
- 0,5 Bund glatte Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- alternativ: heller Balsamico
- Salz
- Pfeffer
- 40 g Pinienkerne
- 1 TL flüssiger Honig

Wassermelone vierteln und in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen und in mundgerechte Stücke schneiden, Kerne entsorgen. Rucola waschen und trocken schleudern. Feta in circa 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in sehr feine Streifen schneiden. Minze und Petersilie waschen, die Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

Für das Dressing Olivenöl und Zitronensaft verquirlen, nach Belieben etwas Honig zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Melonenstücke, Rucola, Fetawürfel, Zwiebeln und Kräuter zusammen mit dem Dressing in einer großen Schüssel vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht rösten und über den Salat streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 30.09.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen