

MELONE-FETA-SALAT

MIT GURKE & ROTER ZWIEBEL

ZUBEREITUNG:

1. Melone, Gurke, Zwiebel und Feta in eine Schüssel geben. Mit Olivenöl und Limettensaft beträufeln. Mit Pfeffer würzen (Salz ist meist nicht nötig, da Feta schon salzig ist.)
2. Frische Minze oder Basilikum drüberstreuen. Kurz durchziehen lassen - fertig!

ZUTATEN (4 Portionen):

- 1 kleine Wassermelone (ca. 1,5 kg, in Würfel geschnitten)
- 200 g Feta, gewürfelt
- 1 Gurke, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, feine Ringe
- 1 Bund Minze, frisch (oder Basilikum)
- 2-3 EL Olivenöl
- 1-2 EL Limettensaft (oder Zitronensaft)
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Optional: eine Handvoll Rucola



210
kcal



18 g
Kohlenhydrate



12 g
Fett



7 g
Eiweiß



2 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt