

Erfrischender Sommersalat mit Melone und Mozzarella

Zutaten | 2 Portionen

2 EL	Kürbiskerne
400 g	Wassermelone (Gewicht ohne Schale)
125 g	Mozzarella, abgetropft
80 g	Rucola
1 TL	Honig
2 EL	Balsamicoessig, weiß
2 EL	Olivenöl
	Salz, Pfeffer

Zubereitungszeit: 15 Min.

Zubereitung:

- Die Kürbiskerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und abkühlen lassen.
- Die Wassermelone in Würfel schneiden oder mit einem Melonenausstecher Kugeln ausstechen.
- Den Mozzarella in Würfel schneiden.
- Rucola putzen, in einem Sieb abbrausen, abtropfen lassen und evtl. mit Küchenkrepp trocken tupfen. Je nach Größe der Blätter, den Rucola mundgerecht zupfen.
- Die ersten 4 Zutaten in eine Schüssel geben.
- Aus den übrigen Zutaten in einer kleinen Schüssel oder in einem Schüttelbecher eine Marinade zubereiten und abschmecken.
- Marinade über die Salatzutaten gießen, vorsichtig vermengen und nochmals abschmecken.

Tipp:

Statt Kürbiskerne können Pinienkerne Verwendung finden und alternativ kann die Wassermelone gegen Galia- oder Futuromelone ausgetauscht werden.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 357 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
508 kcal	35,8 g	28 g	18,3 g	321 mg