

Melonen-Mozzarella-Salat

Zutaten | 4 Einmachgläser à 400 ml

| | |
|------------|--------------------------------|
| 200 g | Pellkartoffeln vom Vortag |
| 500 g | Rote Wassermelone |
| 250 g | Mini-Mozzarellakugeln |
| 2 Handvoll | Rauke |
| 4 EL | Weißweinessig |
| 2-3 EL | Olivenöl |
| 1 TL | Zucker |
| | Salz und Pfeffer aus der Mühle |

Zubereitungszeit: 25 Min.

Zubereitung:

- Kartoffeln pellen und in mundgerechte Stücke schneiden.
- Kugeln aus der Melone schneiden.
- Mozzarella abtropfen lassen.
- Rauke waschen und trocken schütteln.
- Alle Zutaten miteinander vermengen und in die Gläser füllen.
- Aus Essig, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl ein Dressing herstellen und über den Salat träufeln.
- Gläser verschließen.

Tipp:

Der Salat kann auch in einer großen Schüssel angerichtet und serviert werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

| | | | | |
|----------|------|---------------|--------|---------|
| Energie | Fett | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
| 102 kcal | 5,91 | 8,68 | 13,9 | 73,7 mg |