

Wassermelonen-Salat mit Feta

DAS WIRD GEBRAUCHT:

80g Walnusskerne
1 Salatgurke
ca. 1 kg Wassermelone, kernarm
250g Feta
1 rote Zwiebel
je 4 Stiele Petersilie und Minze
heller Balsamico Essig
oder Zitronensaft
Salz und Pfeffer
½ TL Honig
ÖL
wer mag etwas Senf
1 Knobizehe

EIN REZEPT VON:

Hanni Martus

AUS:

Wicker

TIPPS:

Dieser Salat ist sehr vielseitig zuzubereiten. Die Kerne kann man austauschen, die Gurke/Zwiebel kann man auch mal weglassen und bei den Kräutern kann variiert werden.

SO GEHT'S:

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken.
Gurke waschen, evtl. schälen und in ca. 1cm große Würfel schneiden.
Das Fruchtfleisch der Melone wenn nötig entkernen
und in etwas größere Würfel schneiden.
Den Feta in kleine Würfel schneiden, nicht mit der Gabel zerdrücken.
Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
Knobizehe schälen und durch die Knoblauchpresse drücken.
Essig, Pfeffer und Salz, Honig, Senf und Knoblauch vermischen
und das Öl kräftig unterschlagen.
Mit den vorbereiteten Zutaten mischen und anrichten.

Mit unserer Rezept-Einsendung

- zeigen wir uns damit einverstanden, dass das von uns eingesandte Rezept unter Nennung unserer Namen und unseres Landfrauenvereins gespeichert, verarbeitet und veröffentlicht werden darf (als Aushang oder in Druckerzeugnissen sowie im Internet, z.B. auf der Website des Landfrauenvereins, bei Facebook o.ä.)
- versichern wir, dass wir mit der Abgabe und Veröffentlichung des Rezepts keine Urheberrechte verletze.