

Rezept

Rucola-Melonensalat



© Ulrich Hoppe

Info

🕒 20 Min. Gesamtzeit	📏 leicht	🔥 220 kcal Kilokalorien	4 g Eiweiß	10 g Fett	29 g Kohlenhydrate
-------------------------	----------	----------------------------	---------------	--------------	-----------------------

Zutaten für - 4 + Portionen

400 g Wassermelone	2 El Limettensaft
400 g Netzmelone	3 El Olivenöl
400 g Honigmelone	1 TL Cayennepfeffer
1 Chilischote	200 g Rucola-Salat
1 Bund Schnittlauch	Salz
1 El Agavendicksaft	Pfeffer

Zubereitung

1. Kerne aus Melonen entfernen und mit dem Kugelausstecher das Fruchtfleisch herausnehmen. Chili klein hacken, Schnittlauch in feine Ringe schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und mit dem Agavendicksaft, Limettensaft, Olivenöl und Cayennepfeffer würzen. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Rucola putzen, waschen, trocken schleudern. Melonensalat mit Salz und Pfeffer abschmecken, Rucola unterheben und sofort servieren.