



Sommer-Salat mit Wassermelone und Feta

Gesundheitliche Vorteile:

- **Wassermelone** und **Gurke** sorgen für eine hohe Flüssigkeitszufuhr und haben eine entwässernde Wirkung.
- **Rucola** ist reich an Vitamin K und Antioxidantien, die entzündungshemmend wirken.
- **Minze** bietet ebenfalls entzündungshemmende Eigenschaften.
- **Feta-Käse** bietet eine gute Proteinquelle und Fette zum lösen der Vitamine E, D, K und A.
- **Olivenöl:** Enthält gesunde ungesättigte Fette und Antioxidantien.

Dieser Salat ist nicht nur erfrischend und einfach zuzubereiten, sondern auch nährstoffreich und ideal für heiße Sommertage.



Sommer-Salat mit Wassermelone und Feta

Zutaten (4 Portionen)

- 1/2 Wassermelone
- 200 g Feta-Käse
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 100 g Rucola
- 10 Minzblätter
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Balsamico-Essig
- 1 TL süßer Senf
- 1 TL Honig
- 40 g Pinienkerne
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Schritt 1

- Wassermelone schälen und würfeln.
- Gurke waschen und würfeln.
- Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
- Minzblätter grob hacken.

Schritt 2

- In einer Schüssel Rucola, Melone, Gurke und Zwiebeln vermengen.
- Feta zerbröseln und dazugeben

Schritt 3

- Olivenöl, Balsamico, Senf und Honig verrühren.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Pinienkerne ohne Öl anrösten.

Schritt 4

- Dressing mit dem Salat vermengen.
- Mit Pinienkernen garniert anrichten.

Nährwerte pro Portion: 210 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 14 g Fett