



Melonensalat in der Melonenschale

Exotisch, fruchtig, frisch! Eine ideale Vorspeise für einen lauen Sommerabend. Diesen Salat werden alle lieben!

Zutaten für 4 Personen

- 1 Melone (z. B. Cavailon)
- ½ Gurke

Für das Dressing

- 1 unbehandelte Limette
- 2 cm frischer Ingwer
- ½ Peperoncino
- ½ kleine Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL weisser Balsamicoessig
- 1 TL Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 100 g Feta nach Belieben
- Koriander oder Zitronenmelisse zum Garnieren,
- nach Belieben

Zubereitung: 30 Minuten

1. Die Melone vierteln, entkernen, das Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Die Schalen zugedeckt beiseitestellen. Die Hälfte des Melonenfruchtfleischs in Würfel schneiden (den Rest anderweitig verwenden). Die Gurke entkernen und ebenfalls in Würfel schneiden.
2. Für das Dressing die Limettenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Den Ingwer fein reiben, den Peperoncino entkernen und ebenso wie die Zwiebel fein hacken. Alles mit Olivenöl, Essig, Salz und wenig Pfeffer verrühren. Die Gurken- und Melonenwürfel zum Dressing geben und alles gut mischen.

Servieren:

Die Melonenschalen auf den Tellern verteilen, mit dem Salat füllen und diesen leicht andrücken. Den Feta zerbröckeln und zusammen mit Korianderblättchen darüber verteilen.

Rezept aus: «Kochen für Freunde» AT Verlag

Quelle: <https://zeitlupe.ch/panorama/essen-trinken/>