



## **Melonensalat mit Hirscheschnitte**

In heißen Sommermonaten oder nach dem Sport ist dieser Salat genau das Richtige. Melonen und Gurken sind nämlich unter den Gemüsen die besten Wasserspeicher.

Mit einem Wasseranteil von über 95 Prozent könnte man also durchaus behaupten, dass man diesen Salat trinkt. Die Wichtigkeit von Wasser für den Organismus wird von vielen immer noch unterschätzt. Bereits eine leichte Unterversorgung beeinträchtigt die gesamte Stoffwechselaktivität entscheidend. Nicht ohne Grund gilt Wasser als wichtigste leistungsverbessernde Komponente in der Sporternährung. Wassermelone enthält ausserdem den Stoff Citrulin, der zu einer besseren Regeneration nach dem Sport sowie zur Vorbeugung von Arteriosklerose verhilft. Sie rundet die Hirscheschnitte mit dem enthaltenen Magnesium nicht nur farblich und geschmacklich, sondern auch durch ihre Inhaltsstoffe ab.

### **Zutaten**

Für 2 Personen

#### **Für den Melonensalat**

- 1 kg kleine Wassermelone
- 200 g Salatgurke
- 2 Limetten, Saft
- 2 EL Olivenöl
- 1 Handvoll frische Minze
- 1 Handvoll frisches Basilikum
- 120 g Feta
- 1 TL Kräutersalz
- 1 TL Pfeffer aus der Mühle

#### **Für die Hirscheschnitte**

- 130 g Hirse
- 400 ml Gemüsebrühe
- 50 g Mozzarella, gerieben
- 1 Handvoll frischer Oregano oder Rosmarin, fein gehackt (ersatzweise getrocknet)
- 1 TL Kräutersalz

## Zubereitung

1. Für den Salat die Wassermelone halbieren, mit einem Eisportionierlöffel Kugeln ausstechen und diese in eine Schüssel geben. Die Gurke in Streifen schälen, in Stücke schneiden und zu den Melonenkugeln geben. Die Limetten auspressen und zusammen mit dem Öl darübergerben.
2. Die Minze und das Basilikum klein schneiden, den Feta in Stücke schneiden und beides unterrühren. Mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
3. Für die Hirschnitten den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Die Hirse in der Gemüsebrühe aufkochen und 15 Minuten kochen lassen. Dann auf kleiner Stufe köcheln lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist.
4. Den Topf vom Herd nehmen, den geriebenen Mozzarella, die Kräuter und das Salz dazugeben und unterrühren. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech etwa 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cm dick ausstreichen. Im vorgeheizten Ofen ungefähr 20 Minuten backen.
5. Aus dem Ofen nehmen und die Hirseplatte in Schnitten schneiden. Mit dem Melonensalat servieren.

«Essen, geniessen, gesund bleiben» , AT Verlag

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