



© le menu

### **Pikanter Melonensalat mit geräucherten Forellenfilets**

Melonen sind nicht nur ein beliebter Snack in den Sommermonaten, sondern auch eine wertvolle Quelle für Vitamine und Mineralien. Ihr hoher Wassergehalt sorgt an heißen Tagen für willkommene Erfrischung. In diesem Rezept werden Melonen mit geräucherten Forellenfilets, die reich an Omega-3-Fettsäuren und Proteinen sind, zu einem pikanten Salat kombiniert – ein gesunder Genuss!

Für 4 Personen

Zubereitung: ca. 20 Minuten

#### **Zutaten**

- 2 EL Apfelessig
- 1 TL Rohrzucker
- 4 EL Rapsöl
- ½–1 roter Peperoncini, entkernt, fein gehackt
- Salz
- 1 kg Melone, z. B. Charentais-, Wasser- oder Honigmelone, in Stücken
- 200 g Stangensellerie, in feinen Scheibchen
- 250 g geräucherte Forellenfilets, zerpflückt
- ½ Bund Kerbel, Blättchen abgezupft

#### **Zubereitung**

1. Essig und alle Zutaten bis und mit Salz verrühren. Melonen, Stangensellerie und Forellenfilets auf Tellern anrichten.
2. Sauce darüberträufeln, Kerbel darauf verteilen.

#### **Tipp**

Dazu passt knuspriges Brot.

---

Rezept: [lemenu.ch](http://lemenu.ch)

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