

Melonen-Salat, Schafskäse, Sonnenblumen-Kerne, Limonen-Öl

Für 2 Personen

Salat:

3 TL Sonnenblumenkerne 250 g Wassermelone 100 g Schafskäse
2 EL Oliven 1/2 Bund Rucola

Dressing:

1 EL dunkler Balsamico-Essig 2 EL Limonen-Olivenöl Salz, Pfeffer
1/2 TL rote Chilischote

Für den Salat die Sonnenblumenkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fettzugabe rösten und abkühlen lassen. Wassermelone schälen, in 3–4 cm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Schafskäse klein Würfel und hinzufügen. Oliven halbieren.

Rucola waschen, trocken schleudern, grob zerkleinern und mit Oliven und gerosteten Sonnenblumenkernen ebenfalls in die Schüssel geben.

Für das Dressing Balsamico-Essig und Limonen-Olivenöl mit etwas Salz und Pfeffer verrühren. Die Chiliwürfel einrühren. Das Dressing über den Melonensalat geben.

Christian Henze am 02. August 2019