

Gurken-Melonen-Salat

Gesamtzeit **10 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
1091 kJ / 261 kcal

Fett: **16.5 g** Eiweiss: **10.2 g**
Kohlenhydrate: **15 g**

ZUTATEN

4 Portion(en)

2 Mini-Gurken (alternativ:
Salatgurke)
1 kleine Melone (z.B.
Cantaloupe,
Wassermelone,
Honigmelone)
200 g Feta
2 rote Spitzpeperoni
2 EL Olivenöl
2.5 EL Weissweinessig
2.5 EL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
2 EL (Thymian-) Honig
Frisch gemahlener
Pfeffer

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Für den Salat Gurken waschen und in Scheiben hobeln. Melone halbieren, Kerne und Fruchtfleisch herauslösen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Feta zerbröseln. Spitzpeperoni halbieren, Kerne und Stege entfernen, die Peperoni waschen und in Streifen schneiden.

Schritt 2

Für das Dressing 1-2 EL Melonenwürfel, Olivenöl, Essig, Sojasauce und Honig pürieren und mit Pfeffer würzen. Dressing mit den Salatzutaten vermischen und servieren.