

Rucolasalat mit Melone und Prosciutto

Gesamtzeit **15 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
984 kJ / 235 kcal

Fett: **15 g** Eiweiss: **10 g**
Kohlenhydrate: **13 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

Für den Salat:

1 reife Honigmelone
100 g Gorgonzola
100 g Prosciutto crudo
30 g Rucola

Für das Dressing:

2 EL Olivenöl
1 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce mit
weniger Salz
1 EL Balsamico-Essig
1 TL Honig
1 Prise Pfeffer

Zusätzlich:

1 EL Balsamico-Glasur

ZUBEREITUNG

Schritt 1

1 reife Honigmelone

Honigmelone halbieren und Kerne entfernen. Mit einem Melonenausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch formen oder es in Würfel schneiden. Die Melone in eine Schüssel geben, die Melonenschalen zum Befüllen aufbewahren.

Schritt 2

100 g Gorgonzola - **100 g** Prosciutto crudo - **30 g** Rucola

Gorgonzola in Stücke schneiden und Prosciutto in kleinere Stücke zerteilen. Rucola waschen und trocknen. Alles in die Schüssel zur Melone geben und vorsichtig vermengen.

Schritt 3

2 EL Olivenöl - **1 TL** Kikkoman natürlich gebrauchte Sojasauce mit weniger Salz - **1 EL** Balsamico-Essig - **1 TL** Honig - **1 Prise** Pfeffer - **1 EL** Balsamico-Glasur

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Kikkoman salzreduzierter Sojasauce, Essig, Honig und Pfeffer vermischen. Das Dressing über den Salat geben und vermengen. Den Salat in die ausgehöhlten Melonenhälften füllen und mit Balsamico-Glasur beträufeln.