



Antipasti-Melonen-Igel

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-----------------------|-------|
| Honigmelone | 1 St. |
| Mini Mozzarellakugeln | 250 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Basilikum, frisch | 30 g |
| Gouda, jung am Stück | 150 g |
| Cherrytomaten | 250 g |
| Oliven, schwarz | 50 g |
| Pfeffer, schwarz | |

Zubereitung

1. Honigmelone quer halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Dabei ca. 1 cm Fruchtfleisch am Rand stehen lassen, damit die Melonenhälften stabil bleiben. Hälften umgedreht auf eine Platte setzen und mit einem Holzspieß rundherum Löcher vorstechen.
2. Mozzarella in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Petersilie und die Hälfte des Basilikums waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Auf einen Teller geben und die Mozzarella darin wenden. Gouda entrinden und würfeln. Cherrytomaten waschen und trocken tupfen. Übriges Basilikum waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.
3. Jeweils 1 Mozzarella, 1 Tomate und 1 Basilikumblatt auf Spieße schieben, pfeffern und in die vorgestochenen Löcher einer Melonenhälfte stecken. Goudawürfel mit Melonenkugeln und Oliven ebenfalls auf Spieße schieben und in die zweite Melonenhälfte gesteckt anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 468 kcal |
| Kohlenhydrate | 36 g |
| Eiweiß | 26 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 26 g |