



# Dreierlei-Melonen-Salat mit Minze

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Honigmelone	1 St.
Galiamelone	1 St.
Cantaloupe Melone	1 St.
Meersalz	
Minze, frisch	15 g
Pinienkerne	2 EL
Oliveneröl	1 EL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Pfanne

1. Melonen jeweils halbieren, entkernen und in Achtel schneiden. Mithilfe eines Schälers in feine Streifen schneiden. Mit Meersalz bestreuen und ziehen lassen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
2. Eine Pfanne bei mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne ca. 3 Min. fettfrei goldbraun rösten. Auf einem Teller beiseitestellen.
3. Melonenstreifen auf einem großen Teller anrichten und mit Olivenöl beträufeln. Dreierlei-Melonen-Salat mit Minze und Pinienkernen bestreut servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal
Kohlenhydrate	66 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	6 g