



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 |
| Olivöl | 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 Olivöl 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 |