



# Melonen-Mozzarella-Salat

Zeit gesamt  
🕒 25min

Zubereitungszeit  
🕒 25min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Wassermelone    | 400 g |
| Salatgurken     | 1 St. |
| Mozzarella      | 250 g |
| Zwiebeln, rot   | 1 St. |
| Rucola          | 50 g  |
| Bio Limetten    | 1 St. |
| Olivenöl        | 5 EL  |
| Salz            |       |
| Zucker          |       |
| Chili, gemahlen |       |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Melone vierteln, schälen und Fruchtfleisch würfeln. Gurke schälen und würfeln. Mozzarella abtropfen lassen, ebenfalls würfeln. Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Rucola waschen, trocken schleudern und zerpfeifen. Limette halbieren und auspressen.
2. In einer Schüssel Limettensaft, Olivenöl, Salz, Zucker und Chili verrühren, mit dem Salat mischen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 323 kcal |
| Kohlenhydrate  | 17 g     |
| Eiweiß         | 16 g     |
| Ballaststoffe  | 2 g      |
| Fette          | 22 g     |