



Melonen-Salat mit Honig-Joghurt-Soße und Walnüssen

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Bio Limetten	1 St.
Honigmelone	2 St.
Wassermelone	1 kg
Walnusskerne	50 g
Honig	5 EL
Sahnejoghurt Griechischer Art	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, Backpapier

1. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Honigmelonen halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Schalenhälften aufbewahren. Wassermelonen schälen und entkernen.
2. Vorbereitetes Fruchtfleisch der Melonen würfeln und in einer Schüssel mit Limettensaft mischen. In die Hälften der Honigmelonen füllen und kühl stellen.
3. In einer Pfanne Walnüsse fettfrei leicht anrösten. Mit 2 EL Honig beträufeln und kurz karamellisieren lassen. Auf ein Backpapier geben und abkühlen lassen, dann grob hacken.
4. In einer Schüssel Joghurt mit übrigem Honig verrühren. Honig-Joghurt über den Melonen-Salat träufeln und mit Walnüssen bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	501 kcal
Kohlenhydrate	99 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	10 g