



Melonencarpaccio

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|-------------------|----------|
| Honigmelone | 0.5 St. |
| Cantaloupe Melone | 0.5 St. |
| Galiamelone | 0.5 St. |
| Wassermelone | 0.25 St. |
| Basilikum, frisch | 10 g |
| Bio Limetten | 2 St. |
| Pinienkerne | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Olivenöl | 3 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Pfanne

1. Melonen halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Vierteln und Fruchtfleisch von der Schale schneiden. Fruchtfleisch mithilfe eines Sparschälers oder einer Küchenreibe in dünne Streifen schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und fein hacken. Limetten halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Pfanne Pinienkerne bei mittlerer Stufe fettfrei ca. 2 Min. anrösten. Melonenstreifen auf einer Platte abwechselnd anrichten. Basilikumblätter und Pinienkerne darüber verteilen. Melonencarpaccio kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Olivenöl beträufelt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 258 kcal |
| Kohlenhydrate | 45 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 4 g |
| Fette | 9 g |