



Wassermelonensalat mit Pinienkernen

Für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 15 Minuten

Zutaten:

50 g Pinienkerne

½ kleine Wassermelone

3 Lauchzwiebeln

125 g Rucola

3 Stängel Basilikum

150 g Feta oder Hirtenkäse

½ Zitrone

6-7 EL Olivenöl

1 -2 EL Honig (flüssig)

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie goldbraun sind.
2. Von der halben kleinen Wassermelone die Schale entfernen und das Fruchtfleisch in 2 cm große Stücke schneiden.
3. Die Lauchzwiebeln waschen, Wurzelenden und ebenso vom oberen Grün ein wenig entfernen und die Stangen anschließend in feine Ringe schneiden.
4. Rucola waschen und trocknen. Basilikumstängel waschen, die Blätter abzupfen und etwas klein zupfen.
5. Pinienkerne, Melonenwürfel, Lauchzwiebelringe, Rucola und Basilikum in einer Schüssel vermengen. Den Feta (Hirtenkäse) grob in die Schüssel bröseln.
6. Die Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl und Honig zu einem Dressing verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über den Salat geben und servieren.

TIPP:

- Kommt die Wassermelone aus dem Kühlschrank, ist der Salat ein erfrischender Sommersalat!
- Statt Lauchzwiebeln eignen sich auch hauchdünn geschnittene (rote) Zwiebeln (halbe Ringe)