Frisch – fruchtig – minzig …

Sommerküche der leichten Art!

Wassermelonensalat mit Schafskäse

Zutaten:

½ kleine Wassermelone
150 g Schafskäse
1-2 Frühlingszwiebeln
1 kl. Bund Minze
etwas frische grobe Petersilie
3 sonnenreife Tomaten

Olivenöl, heller Balsamico Essig, Salz, Pfeffer, nach Belieben etwas Chili, geriebene Zitronenschale inkl. Fruchtfleisch.

Die Wassermelone auslösen, in Stücke schneiden und entkernen. Die Tomaten wie den Schafskäse ebenso klein schneiden. Minze, Frühlingszwiebeln und Petersilie in feine Streifen schneiden. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Balsamico Essig, P&S sowie etwas Chili würzen, leicht unterheben.
Wer mag kann ein paar geröstete Kerne (Kürbiskerne, Sonnenblumen etc) über den Salat streuen.

Passt als Solo-Mittagessen bei Hitze oder zu Gegrilltem Fleisch, Fisch oder Gemüse.
Viele Vitalstoffe, wenige Kalorien und gute Fette vom Schafskäse.

Nun überlass ich dich deinem Genuss!

P.S. Leider gibt es hierzu kein Bild, der Salat war schwupps und weg. Die Fotografin kam zu spät.

Mein Tipp: Die Hälfte einer Bio-Zitrone einfrieren. Warum? Super Sache! Für zusätzliche Frische sorgt nun die gefrorene Zitrone, die über dem Salat auf einer feinen Reibe abgerieben wird.
So hast du immer frischen Zitronensaft inkl. der guten Vitalstoffe aus der Schale parat.
Für Salate, Desserts oder auf Fleisch- und Fischgerichten.

Beratung und Coaching mit Persönlichkeit ….

Ernährungsberatung EssPunkt-richtig
M 0176/ 84805207
eMail esspunktrichtig@gmail.com • www.esspunkt-richtig.de