

Melonen-Gurkensalat mit Schafskäse, Minze und karamellisierter Limette



Zutaten:

(Für 4-6 Personen)

- Ca. 0,5 Kg Wassermelone (nur das Fruchtfleisch gewogen)
- 300 g Bio-Salatgurke
- 100-150 g Schafskäse
- 1 Handvoll Minze- und Petersilienblätter
- 2 Bio-Limetten
- 3-4 EL heimisches Traubenkernöl oder Rapsöl
- 3-4 EL Pinienkerne, geröstet
- Salz & Pfeffer



Zubereitung

Das Melonenfruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden.

Die Salatgurke längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben (Kerne können für einen Smoothie verwendet werden).

Nun die Gurkenhälften in Würfel schneiden und mit den Melonenwürfeln vermengen. Salzen und pfeffern.

Beides auf einen Salatteller oder in eine Schüssel geben.

Limetten halbieren und mit der Schnittfläche in einer heißen Pfanne (ohne Öl) ca. 3-4 Minuten braten, bis die Schnittfläche gebräunt ist.

Den Schafskäse auch in Würfel schneiden und mit den Pinienkernen auf dem Salat verteilen.

Aus den gebratenen Limetten den Saft über den Salat pressen.

Die Kräuter grob zupfen und über den Salat streuen. Vor dem Servieren mit etwas Öl beträufeln.

Tipp: Dazu schmeckt Fladenbrot.