

Honigmelonen-Salat mit Süßkartoffeln

Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Honigmelone
- 200 g Süßkartoffeln
- 50 g Fenchel
- 50 g junger Spinat
- Essig
- Öl
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Honigmelone halbieren und die Kerne entfernen, beide Hälften schälen. Eine Hälfte in größere Würfel schneiden und pürieren, sodass ein Melonensaft entsteht. Süßkartoffeln und Fenchel schälen beziehungsweise putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Melonensaft in einen Topf geben, erhitzen und die Süßkartoffel-Stücke und den Fenchel darin gar kochen. In der Zwischenzeit die zweite Melonen-Hälfte in kleine Würfel schneiden und mit Essig, Öl, Zitronensaft sowie Salz und Pfeffer marinieren. Danach den Spinat waschen.

Sind Süßkartoffeln und Fenchel gar, diese abkühlen lassen und dann anrichten. Zuerst das gegarte Gemüse auf Teller geben, darauf die marinierte Honigmelone und ein paar Blätter Spinat setzen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 12.07.2022

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen