

Wassermelonen-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 kleine rote Zwiebel
- 200 g Tomaten
- 400 g Wassermelone
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 EL Balsamico-Essig
- 2 EL Olivenöl

Zwiebel schälen und fein hacken. Wassermelone ebenfalls schälen, die Tomaten waschen. Alles in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Mozzarella abtropfen lassen, würfeln und zum Wassermelonen-Salat geben.

Balsamico, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren und über den Salat geben.

Tipp: Am besten schmecken gut gereifte Wassermelonen im Salat, damit der natürliche Fruchtzucker einen schönen Kontrast zur Säure des Balsamico-Essigs schafft.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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