

Melonensalat mit Minze

Die rezeptgewordene Gartenparty: frische Minze, fruchtige Melonen, feinwürzige Herta Finesse Hähnchenbrust. Wenn die Abende wieder länger und die Tage wärmer werden, ist der Melonensalat mit Minze eine willkommene und leichte Erfrischung.



Zutaten

TIERISCHE PRODUKTE

- 1 Packung Herta Finesse Hähnchenbrust feinwürzig
- 1 Packung hauchfein geschnittener Käse nach Wahl

OBST & GEMÜSE

- 1 kleine Wassermelone
- 2 Honigmelonen
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 1 Limette
- 4 Stangen Frühlingszwiebeln

GEWÜRZE

- 1 Bund Minze
- Salz
- Pfeffer

ÖL & ESSIG

- 3 EL Olivenöl

Anleitung

1. SCHRITT

Aus den **halbierten Melonen** kleine Kugeln mit Hilfe einer Parisienne bzw. eines (Kugel-) Ausstechers ausstechen. Wer keinen Kugelausstecher zur Hand hat, kann die Melone auch in kleine Würfel schneiden.

2. SCHRITT

Melonenkugeln/-würfel in eine Salatschüssel geben. **2 rote Zwiebeln** schälen und zusammen mit **4 Stangen gewaschenen Frühlingszwiebeln** fein schneiden.

3. SCHRITT

1 Bund Minze ebenfalls waschen und einen Teil davon fein schneiden, den anderen grob zupfen.

4. SCHRITT

Alles zusammen unter die Melonen heben. Danach mit **3 EL Olivenöl**, **Limettensaft** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** eine Stunde marinieren und kaltstellen.

5. SCHRITT

Den Salat auf vier Teller verteilen und mit den **feinen Käsescheiben** und **Herta Finesse Hähnchenbrust feinwürzig** servieren.

GUTEN APPETIT

Unser Tipp: Wer möchte, kann auch noch gebratene Garnelen und etwas Chili verwenden.

Nährwerte pro Portion

Energie	1784 kj / 451 kcal
Fett	17,5 g
Kohlenhydrate	57,0 g
Eiweiß	15,2 g