



Herzhafter Melonensalat

Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen)

Melonensalat

1/2 Honigmelone
1/2 Cantaloupe-Melone
1/2 Wassermelone
100 g Rucola
50 g Rosinen

Ziegenkäse

60 g Zucker
1 Rolle Ziegenkäse
Rosmarin
Chilipulver
Pfeffer

Dressing

20 ml Balsamico-Essig
50 ml Olivenöl
1 Zitrone
1 TL Senf
1 EL Honig
Pfeffer

Zubereitung (circa 30 Minuten)

Melonen zerkleinern, je nach Sorte entkernen und Schalen entfernen. Melonenkerne waschen und abtropfen lassen. Beim Zerkleinern der Melonen verschiedene Formen entstehen lassen, wie z. B. Kugeln oder Würfel. Eine kleine Menge jeder Melone für das Dressing in einen Mixbecher geben. Rucola waschen.

Zucker mit etwa 15 Millilitern Wasser in einen Topf geben und „zum Bruch“ kochen lassen. Das bedeutet, dass eine Temperatur von über 135 Grad Celsius erreicht wurde und der Zucker bernsteinfarben und dickflüssig geworden ist.

Ziegenkäse in dicke Scheiben schneiden und auf ein ausgelegtes Backblech legen. Rosmarin fein hacken und zusammen mit Chilipulver und Pfeffer auf jede Scheibe geben. Zucker über die einzelnen Scheiben geben, aber Vorsicht, die Masse ist sehr heiß! Abkühlen lassen, sodass der Zucker fest wird.

Melonenkerne mit Salz in einer Pfanne rösten.

Für das Dressing Essig, Öl, Zitronensaft, Senf, Honig und Pfeffer zu den Melonenresten in den Mixbecher geben und gut pürieren.

Rucola mit den Melonen kombinieren und mit dem Dressing marinieren. Ziegenkäse auf dem Salat anrichten, mit Rosinen und Melonenkernen garnieren und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion

488 kcal – 23 g Fett – 13 g Eiweiß – 55 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch und glutenfrei. (Wenn der Ziegenkäse kein tierisches Lab enthält.)