



Melonensalat mit Bündnerfleisch und Apfelstäbchen

Zutaten (für vier Portionen)

350 g Melonenkugeln nach Wahl
2 Äpfel in Stäbchen
120 g Bündnerfleisch
150 g Feldsalat
2 EL Mandelblättchen
1/2 EL gehackter Ingwer
150 g Ginger Ale
2 EL gehackte Minze
1 TL Honig
Saft einer Zitrone
3 EL Olivenöl
2 EL Thymianblüten
Salz, Chiliringe
4 Stück Naanbrot

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Olivenöl mit Ginger Ale, gehacktem Ingwer, Honig, Zitronensaft und gehackter Minze gut verrühren. Chiliringe in heißem Olivenöl kurz angehen lassen, Scheiben von Naan Brot dazulegen und von beiden Seiten leicht angehen lassen.

Melonenkugeln und in Streifen geschnittenes Bündnerfleisch und Apfelstäbchen zur Marinade geben, kurz einziehen lassen. Feldsalat mehrmals gut waschen, abtropfen lassen und als Bett in einen tiefen Teller legen. Marinierten Salat darauf anhäufen, mit Thymianblüten und Mandelblättchen bestreuen, Naanbrot dazu legen.

Nährwerte pro Portion

519 kcal - 23 g Fett - 27 g Eiweiß - 54 g Kohlenhydrate - 4,5 BE

Dieses Gericht ist gluten-, ei- und lactosefrei.