Graubündner Melonensalat mit Käsestreifen

Zutaten (für vier Portionen)

200 g Wassermelone in Kugeln
200 g Cantaloupe-Melone in Kugeln
150 g Bergkäse in Streifen
250 g Bündnerfleisch
100 g Feldsalat
2 EL Mandelblättchen
1 TL gehackter Ingwer
1 EL Honig
3 EL Zitronensaft
3 EL Olivenöl
Thymianblüten
Salz, Chiliflocken

Zubereitung (circa 20 Minuten)

Bündnerfleisch in Streifen schneiden. Feldsalat mehrmals kalt waschen, abtropfen lassen, als Bett in tiefem Teller verteilen. Mandelblättchen in einer Pfanne kurz trocken anrösten.
Honig mit gehacktem Ingwer, Zitronensaft und kaltgepresstem Olivenöl gut verrühren, mit wenig Salz und Chiliflocken würzen. Melonenkugeln mit den Bündnerfleisch- und den Käsestreifen vermischen. Zum Schluss mit der Marinade auf Feldsalat anrichten, mit Thymianblüten garnieren und mit Mandeln bestreuen.

Nährwerte pro Portion

300 kcal - 20 g Fett - 14 g Eiweiß - 15 g Kohlenhydrate - 1 BE
Dieses Gericht ist gluten- und eifrei