

MelonenFetaSalat

Zutaten

Menge	Einheit	Zutat	Detail
3000.0	Gramm	Wassermelone	
1200.0	Gramm	Cocktailtomaten	
4.8	Stück	Gurken	
6.0	Stück	Zwiebel	
1200.0	Gramm	Feta-Käse	
36.0	Esslöffel	Balsamico	
4.8	Stück	Zitronen	
360.0	Gramm	Olivenöl	

Zubereitung

1. Zuerst Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Linsen darin mit Kreuzkümmel und Curry etwas andünsten. Mit der Brühe ablöschen und ca. 8 bis 10 Minuten köcheln lassen. Danach abtropfen sowie abkühlen lassen.
2. Abschmecken mit Gewürzen
3. Ein Dressing aus Senf, Honig, Essig, Salz und Pfeffer mischen und das Öl erst nach und nach zu dem Dressing geben.
4. Jetzt erst die Linsen mit Rote Bete und Frühlingszwiebeln vermengen. Das Dressing und die Petersilie untermengen und mit Pfeffer und Salz abschmecken.
5. Die Melone, die Tomaten und den Feta-Käse in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und die Gurke in feine Scheiben schneiden.
6. Die Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen, Öl und Essig unterrühren und abschmecken.

MelonenFetaSalat

Anmerkungen für nächste Planung