

Melonen-Tomaten-Salat mit Mozzarella



Für 2 Personen

- 1 Bio-Zitrone
- 600 g Wassermelonen-Fruchtfleisch
- 2 Fleischtomaten
- 3 bis 4 Stiele Basilikum
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL fettarmer Naturjoghurt
- Salz, Pfeffer
- 1 Kugel Mozzarella
- 1 EL Cashewkerne

Zubereitung

1. Zitrone heiß abwaschen und trocken reiben. Etwa 1 TL Zitronenschale fein abraspeln, Saft von einer halben Zitrone auspressen.
2. Melone in mundgerechte Würfel schneiden. Tomaten waschen, aus der Mitte einige dekorative Scheiben ausschneiden und 2 Teller damit auslegen. Restliche Tomate ebenfalls in Würfel schneiden. Basilikumblättchen abzupfen und fein schneiden.
3. Für das Dressing den Zitronensaft mit Öl, Joghurt und 2 EL Wasser in einer Schüssel verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Melonen- und Tomatenwürfel sowie das Basilikum zum Dressing geben und gut vermischen. Salat auf den Tomatenscheiben anrichten.
5. Mozzarella in Würfel schneiden und über den Salat verteilen. Mit Cashewkernen und abgeriebener Zitronenschale bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 460 kcal

Kohlenhydrate: 39 g (entspricht 3,9 KE)

Davon Zucker: 35 g

Eiweiß: 19 g

Fett: 25 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 11,8 g

Ballaststoffe: 5 g

Tipp

Ein schneller, leichter Salat für warme Tage. Sättigt gut durch den enthaltenen Käse und erfrischt durch die Früchte. Wenn keine Melonenzeit ist, einfach stattdessen eine Salatgurke nehmen. Schmeckt ebenfalls sehr gut.