

Frischer Wassermelonensalat mit Fetakäse

Zutaten (4 Portionen)

1	kleine Wassermelone
800 g	Tomate
1	Schlangengurke
4	Schalotten
400 g	Fetakäse, „leicht“
4 EL	Olivenöl
5 EL	Balsamicoessig
1 TL	Senf
20 g	frische Minze
4	Vollkornbrötchen



Zubereitung:

Die Wassermelone, Tomate und Gurke in kleine Stücke schneiden und miteinander vermengen.

Die Schalotten abziehen und nach Belieben in feine Ringe schneiden oder fein würfeln und zu der Salatmasse geben.

Olivenöl und Balsamicoessig und Senf miteinander vermengen und mit etwas Pfeffer und Salz würzen, über den Salat geben und gut unterrühren.

Minze abziehen, grob hacken und über den Salat streuen.

Dazu pro Portion ein Vollkornbrötchen reichen.

Der Salat kann gut kühl gelagert werden und am nächsten Tag als Mittagessen mitgenommen werden.

Nährstoffangaben (pro Portion)

539 kcal, 27,7 g Eiweiß, 21,0 g Fett, 54,0 g Kohlenhydrate, 7,9 g Ballaststoffe, 81 mg Calcium