

SPORT & ERNÄHRUNG

WASSERMELONEN-FETA-SALAT 1/2



FOOD FACTS

*Wassermelonensalat mit Feta:
So einfach, saftig und erfrischend lecker!*

- ◆ Die Wassermelone verleiht dem Gericht einen erfrischend saftig-süßen Geschmack und die enthaltene Aminosäure Citrullin wirkt gefäßweiternd, was den Bluthochdruck senken kann.
- ◆ Walnüsse gehören zu den sogenannten Superfoods. Die in ihnen enthaltenen Fettsäuren tragen dazu bei den Cholesterinspiegel niedrig zu halten und können beispielsweise gegen Konzentrationsschwäche wirken.
- ◆ Limetten passen nicht nur super gut zu Salaten, sie stecken auch noch voller Antioxidantien, die vor Herzerkrankungen schützen und die Abwehrkräfte stärken.

SPORT & ERNÄHRUNG

WASSERMELONEN-FETA-SALAT 2/2



Allgemein

15 Minuten Zubereitungszeit

504 kcal pro Portion

Zutaten für 4 Portionen

1 kg	Wassermelone, kernlos
2	Bio-Limetten
80 g	Walnusskerne
½ Bund	Minze
350 g	Feta-Käse
2 EL	Olivenöl
	Frisch gemahlener Pfeffer

Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

- 1** Die Melone in Spalten schneiden, die Schale entfernen. Das Fruchtfleisch in große Würfel schneiden.
- 2** Limetten waschen, trocknen, in der Hälfte aufschneiden und den Saft aus den Limetten pressen. Anschließend die Melonenstücke mit dem Limettensaft beträufeln.
- 3** Walnüsse in eine Pfanne ohne Fett geben und anrösten, grob hacken.
- 4** Das Bund Minze waschen und die einzelnen Blätter abzupfen.
- 5** Im letzten Schritt die Melonenstücke in vier Schalen anrichten, den Feta-Käse darüber bröseln und mit Nüssen, Minze und Pfeffer bestreuen. Nun den Salat noch mit etwas Olivenöl beträufeln.