Nah&Frisch



Fotos: Melina Kutelas Rezepte: Alexander Höss-Knakal | Professional

Gegrillter Wassermelonensalat mit Feta

Griaß di Rezepte | Grillen | Kalorienarm | Schnelle Küche | Sommer

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

Die geviertelte Wassermelone in circa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Pfanne (geht auch am Griller) stark erhitzen. Melonenscheiben ohne Fett kurz angrillen (je Seite ca. 1–2 Minuten).

Radieschen waschen und fein hobeln oder in dünne Scheiben schneiden. Für das Dressing Olivenöl, Zitronenoder Limettensaft, Honig, Salz und Pfeffer aus der Mühle verrühren.

Feta mit verschiedenen passenden Ausstechern ausstechen. Die Fetascheiben leicht in Kristallzucker tauchen, dann relativ rasch in einer heißen Pfanne anbraten (max. 15 Sekunden). Die angebratenen Wassermelonenstücke mit dem Feta, Radieschen, Dressing, Kresse und der Minze auf den Tellern anrichten und mit einem Radieschen garnieren.

Zutaten

- ½ mittlere Wassermelone
- 2 Pkg. Fetakäse à 150 g
- 4 Stück Radieschen
- 1 Packerl Kresse
- etwas Minze
- Dressing:
- 3 EL Olivenöl
- 1 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 4 ganze Radieschen