

Bunter Sommersalat mit Gurke, Paprika, Wassermelone, Feta & Heidelbeeren



Heute holen wir uns den Sommer zurück! Nach der heißen Phase ist es momentan ja richtig herbstlich, aber trotzdem habe ich großen Salathunger und diese Woche etwas Neues ausprobiert.

Mir schwebte ein Salat mit Wassermelone und Feta vor, möglichst bunt und fröhlich sollte er sein.

Also ließ ich mich beim Wassermelonenkauf noch von anderen Zutaten inspirieren und heraus kam eine wirklich feine Kreation, die Naschkater regelrecht wegatmete. Das Dressing enthält noch einen extra Pfiff. Falls ihr so etwas aber nicht da habt, könnt ihr es auch weglassen, wenn ihr nicht extra für 2 Tropfen so etwas kaufen wollt. Der Salat schmeckt auch so ganz wunderbar. Oder ihr reibt einen Hauch Bio-Limettenschale darüber.

Bunter Sommersalat mit Gurke, Paprika, Wassermelone, Feta & Heidelbeeren



Bunter Sommersalat mit Gurke, Paprika, Wassermelone, Feta & Heidelbeeren

Die roten Zwiebeln aus Tropea schmecken natürlich besonders gut, aber auch da kann man deutsche rote Zwiebeln nehmen. Zur Zeit legen wir sie gerne in eine Essiglösung ein und verwenden sie im Salat, auf Käsebröten und vieles mehr.

Für 2 Portionen:

170 g Wassermelone, gewürfelt
170 g Gurke, mit dem Sparschäler in Streifen geschnitten
½ gelbe Paprika, gewürfelt
50 g Heidelbeeren
100 g Feta, gewürfelt
etwas rote Zwiebel (aus Tropea), in feine Scheiben geschnitten

Dressing:

1 EL Olivenöl
2 EL Condimento bianco
1-2 TL Sojasauce
1-2 Tropfen Orangenblütenwasser
1 Prise Salz

Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel verrühren.
Gemüse und Früchte vorbereiten und in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen oder auf Tellern anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Bunter Sommersalat mit Gurke, Paprika, Wassermelone, Feta & Heidelbeeren



Bunter Sommersalat mit Gurke, Paprika, Wassermelone, Feta & Heidelbeeren

Kommende Woche breche ich zu einer kleinen Reise in den Osten auf. Ich begleite eine Freundin zu einer polnischen Hochzeit, fahre dann weiter nach Prag und kehre über Dresden und Leipzig nach Hause zurück.

Falls jemand kulinarische oder gastronomische Tipps für mich hat, freue ich mich über eine Nachricht - hier, bei facebook, instagram oder telegram.

Obwohl ich unterwegs bin, gibt es nächstes Wochenende etwas zum Naschen, denn ich hab da mal was vorbereitet. =)

Habt genussvolle Wochen und macht es euch schön!

Eure Judith



Share on Facebook

0

Share on Pinterest

1

Send email