

Wassermelonen-Feta-Salat mit Heidelbeeren



Die perfekte Mischung aus süß und herzhaft: Dieser Salat bringt noch einmal Schwung in Ihre Sommerküche. Denn wenn saftige Wassermelone auf cremigen Feta trifft, kann das nur eines bedeuten: Genuss pur.

Die Sommerküche neigt sich dem Ende zu, der Spätsommer beginnt. Die Temperaturen sinken langsam, und die Tage werden wieder kürzer. Doch bevor wir uns der Herbstküche widmen, habe ich noch ein letztes sommerliches Salat Rezept für Sie. Nach all den Tomaten-Mozzarella- und Kartoffelsalaten bringt diese Kombination garantiert noch einmal frischen Wind auf den Teller. Denn dieser Salat ist alles, aber bestimmt nicht langweilig.

Langsam verabschieden wir uns von der klassischen Sommerküche, die sich vor allem um leichte und erfrischende Gerichte drehte. Die Küche blieb oft kalt. Dafür glühte der Grill umso mehr. Knackige Salate wurden angerichtet, Grillgut mariniert und die Glut angeheizt. Mit der Grillzange im Anschlag brutzelten saftige Steaks und knackiges Gemüse über der Hitze. Daneben die unzähligen Salate.

Gehören Sie zu den Tomatensalat-Liebhabern?

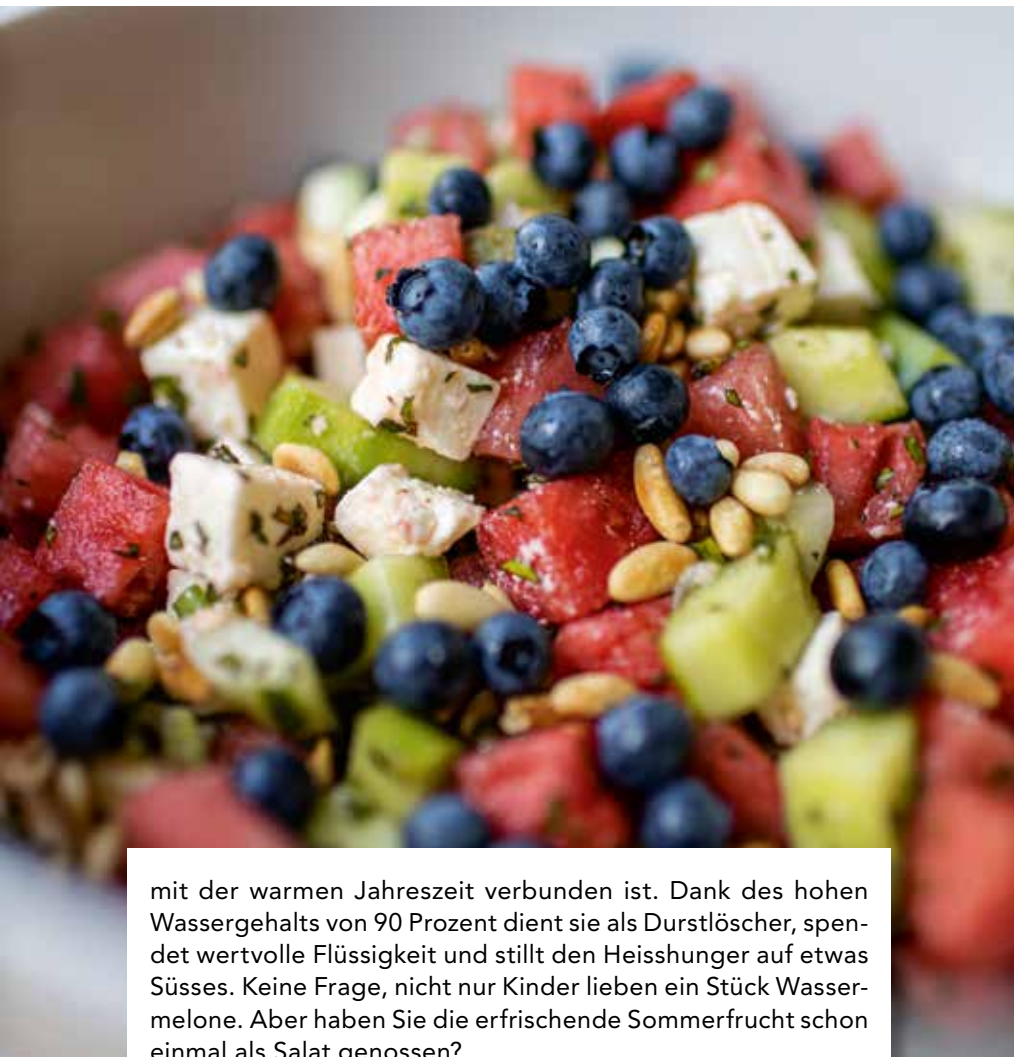
Wie oft gab es in diesem Sommer Klassiker wie Tomaten-Mozzarella-Salat? Oder deftigen Kartoffelsalat mit oder ohne Mayonnaise? Oder den Schweizer Klassiker Hörnlisalat? Keine Frage, sie schmecken alle und kommen meistens gut an. Aber mal ehrlich, das sind Klassiker, die bei jedem Grillabend auf den Tisch kommen. Haben Sie noch Lust darauf?

Die Sommerfrucht schlechthin

Sie gilt als pure Erfrischung und gehört zum Sommer wie keine andere: Die Wassermelone ist eine Frucht, die untrennbar

Wassermelonen-Feta-Salat mit Heidelbeeren und frischen Kräutern.





mit der warmen Jahreszeit verbunden ist. Dank des hohen Wassergehalts von 90 Prozent dient sie als Durstlöcher, spendet wertvolle Flüssigkeit und stillt den Heißhunger auf etwas Süßes. Keine Frage, nicht nur Kinder lieben ein Stück Wassermelone. Aber haben Sie die erfrischende Sommerfrucht schon einmal als Salat genossen?

Richtig gelesen, ich habe ein Rezept für einen Salat mit Wassermelone für Sie. Das müssen Sie probieren. Die erfrischende Sommerfrucht trifft auf cremig-würzigen Fetakäse. Eine sommerliche Symbiose aus süß und herzhaft. Und auch wenn Sie Fetakäse eher nicht mögen, probieren Sie es aus. Der kräftige Geschmack des Käses wird durch die Wassermelone wunderbar ausgeglichen.

Salat aus dem eigenen Garten

Das Schöne am Sommer ist, dass wir Gemüse und Obst im eigenen Garten anbauen können und so nur wenige Meter von der Küche bis zum «Supermarkt» zurücklegen müssen. In diesem Rezept werden hauptsächlich Zutaten verwendet, die alle im eigenen Garten wachsen können. Sogar die Wassermelone lässt sich anpflanzen, wenn auch mit etwas Geschick.

Kein Sommer ohne Beeren, oder? Deshalb wird der Salat mit saftigen Heidelbeeren verfeinert. Für ein rundes Ergebnis brauche ich noch frische Kräuter. Basilikum und Minze sowie frisch gehackte Frühlingszwiebeln geben dem Salat das gewisse Etwas. Habe ich genug geschwärmt? Ich freue mich, wenn Sie diese erfrischende Salatkombination ausprobieren und sich ein Stück Sommer auf den Teller zurückholen. Ich bin sicher, Sie werden damit auch die Fraktion der Tomatensalat-Liebhaber überzeugen.

Nicole Nobs
www.princess.ch

WASSERMELONEN-FETA-SALAT MIT HEIDELBEEREN



Sommerlicher Genuss direkt
aus dem Garten

ZUTATEN FÜR 6 PERSONEN

- 1 kg Wassermelone, gewürfelt
- ½ Salatgurke, gewürfelt
- 200 g Fetakäse, gewürfelt
- Basilikum und Minze, fein gehackt
- 1–2 kleine Frühlingszwiebeln, in Ringe geschnitten
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- Geröstete Pinienkerne

DRESSING

- 5 EL Olivenöl
- 3 EL weisser Balsamico-Essig
- 1 TL flüssiger Honig
- 1 TL Zitronensaft
- Evtl. 1–2 EL Wassermelonensaft
- Salz, Pfeffer und Knoblauch

ZUBEREITUNG

1. Alle Zutaten vorbereiten: Wassermelone, Gurke, Feta, Basilikum, Minze, Frühlingszwiebeln und Heidelbeeren klein schneiden und bereitstellen. **TIPP:** Die Wassermelone vorher kühlen
2. Die Pinienkerne in einer trockenen Pfanne anrösten.
3. Das Dressing vorbereiten, indem man Olivenöl, Balsamico-Essig, Zitronensaft, Honig, Wassermelonensaft und Gewürze in einem Schüttelbecher oder einem Schraubglas mischt.
4. Den Salat erst kurz vor dem Essen anrichten und alle Zutaten mischen, da er sonst zu viel Flüssigkeit zieht und das Dressing verwässert. Wenn die Wassermelonenwürfel direkt aus dem Kühlschrank kommen, ist der Salat besonders erfrischend.