

Melonen-Krautstiel-Salat mit Chiliblissing

Sachbezeichnung



Ausbeute
4 Portion(en)



Zeitplanung
Zubereitung: 30–40 Minuten



Nährwerte (100 g oder 100 ml)
Energie: 370 kJ/90 kcal;
Fett: 6.8 g, davon ges. Fettsäuren 1.5 g;
Kohlenhydrate: 3.6 g, davon Zucker 3.2 g;
Eiweiss: 2.3 g; Salz 0.2 g

Rezept

Zutaten (1'122 g)

400 g Krautstiel

10 g Speisesalz

400 g Honigmelone

10 g Zitronensaft, frisch

100 g Frühlingszwiebeln

100 g Feta-Käse

4 g Pfefferminzblätter, frisch

3 g Chilischote

30 g Pistazien

20 g Zitronensaft, frisch

5 g Honig

40 g Rapsöl

Herstellung

1

Zubereitung

Die Blätter der Krautstiele abtrennen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Die Stiele rüsten und in feine Streifen schneiden. In einer grossen Pfanne reichlich Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Stiele hineingeben und 1 Minute sprudelnd kochen lassen. Die Blätter beifügen und alles nochmals 1 Minute kochen lassen. Die Krautstiele in einem Sieb abgiessen, gründlich kalt abschrecken und abtropfen lassen.

Mit einem Löffel die Kerne aus der Melone herauslösen. Die Melone in Schnitze schneiden, die Schale entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Sofort mit der ersten Portion Zitronensaft mischen.

Die Frühlingszwiebeln rüsten und mitsamt schönem Grün in feine Ringe schneiden. Den Feta in Stücke zerkrümeln und die Minze fein hacken. Die Chilischoten entkernen und ebenfalls sehr fein hacken. Zuletzt die Pistazien grob hacken.

Die zweite Portion Zitronensaft mit dem Honig, etwas Salz, der Minze und den Chilischoten verrühren. Das Rapsöl nach und nach zu einem cremigen Dressing unterschlagen.

2

Anrichten

Die Krautstiele, die Melonenwürfel und die Frühlingszwiebeln mit dem Dressing mischen und auf Tellern anrichten. Die Pistazienkerne und den Feta über den Salat streuen.