

BÖ Rezept des Monats
Juli 2021

Melonensalat mit
Frischkäsebällchen



Zutaten:

ca. 500 g Wassermelone, 2 EL Olivenöl, Saft einer halben Zitrone, Minzeblätter, 2 Gläser Frischkäsebällchen, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Schale der Wassermelone entfernen und das Fruchtfleisch ca. 2cm groß würfeln. Die Melone mit Zitronensaft und Olivenöl marinieren und etwas ziehen lassen. Zum Schluss die frische Minze zerkleinern und unter den Salat mengen. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Die Melonenstücke auf etwas mariniertem Blattsalat anrichten und mit den Frischkäsebällchen servieren. Dazu passt herrlich ein getoastetes Schwarzbrot!

Tipp: Schmeckt auch mit Zuckermelone und Fetakäse erfrischend sommerlich!

2 Portionen: pro Portion 296 kcal/ 13,5 g EW/ 18 g Fett/ 20 g KH = ca. 2 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen