



Rucolasalat mit Melone und Erdbeeren

Zutaten

- 100 g Rucola
- 250 g Erdbeeren
- 800 g Galia Melone
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 1 EL Wasser
- 4 TL Maggi Würzmischung 4 , für knackige Salate
- etwas Pfeffer
- 4 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl

Zubereitung

1. Rucola putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpflücken. Erdbeeren waschen, den Blütenansatz entfernen und in Scheiben schneiden.
2. Galia-Melone halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen, in Spalten schneiden, schälen und in kleine Stücke schneiden.
3. Für die Salatsauce: Aceto Balsamico, Wasser und MAGGI Würzmischung 4 verrühren. Mit Pfeffer würzen und abschmecken. Öl unterschlagen. Die Salatzutaten mit der Salatsauce mischen und auf Tellern anrichten. Dazu passt frisches Ciabatta.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	22 g
Energie	211 kcal
Fett	12 g
Protein	3 g

🕒 12 Minuten

⊕ 4 Portionen