

# Hauptspeisen

## Melonen - Gurken - Salat

### Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Gurke
- 1 Zucker-Melone
- 100 g Joghurt
- 1 EL Öl
- 1 EL Honig
- 10 Bl. Minze
- 1 Zitrone
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

- Gurke schälen, halbieren, entkernen und in Stücke schneiden. Melone ebenfalls entkernen und in würfeln. Minze waschen, kleinhacken und zur Melone und Gurke geben.
- Zitronenschale raspeln und Zitrone auspressen. Joghurt, Zitronensaft, Zitronenschale, Öl, Honig, Salz und Pfeffer verrühren und über den Salat geben.

### Sonstiges:

Um den Salat etwas aufzupeppen etwas Chilli-Pulver oder Curry über die Gurke geben.

Eindeutige ID: #1134

Verfasser: Markus

Letzte Änderung: 24-08-2025 11:09