

## Salat mit Wassermelone und Feta – das perfekte Rezept für den Sommer

Der Wassermelonen-Feta-Salat ist mit Minze und dem Limetten-Dressing die perfekte Erfrischung für heiße Tage. Mit dem Rezept von SWR4 Koch Jörg Ilzhöfer ist er in 15 Minuten fertig.

Portionen: 4  
 Zubereitungszeit: 15 Minuten  
 Schwierigkeitsgrad: leicht  
 Rezeptautor: Jörg Ilzhöfer

### Zutatenliste für den Salat mit Wassermelone und Feta:

- 1 mittelgroße Wassermelone
- 200 g Fetakäse
- 2 Limetten (Saft und Abrieb)
- 3-4 TL Honig
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Blätter von 4-5 Stielen Minze
- 3 EL Pinienkerne

Die **Wassermelone** schälen und in zwei Zentimeter große Stücke schneiden. Den **Fetakäse** würfeln, in etwa ein Zentimeter.

*Den Feta nicht zu klein schneiden, sonst zerfällt er und wird bröselig.*

Die **Limetten** in eine Schüssel auspressen. Falls nicht zur Hand, können Sie auch **Zitronen** verwenden.

*Das ist der Unterschied zwischen Zitronen und Limetten:  
 Limetten haben mehr Saft und sind etwas würziger im Geschmack.*

Aus dem **Limettensaft**, dem **Limettenabrieb**, dem **Olivenöl** und **Honig** ein Dressing herstellen.

*Statt Honig kann auch Ahornsirup oder Agavendicksaft verwendet werden. Honig hat in der Regel einen höheren Nährwert, während Ahornsirup weniger Kalorien hat und karamellartig schmeckt.*

Anschließend noch mit **Salz und Pfeffer** würzen.

Nun die **Melonenstücke** in eine Schüssel geben und mit dem **Dressing** vorsichtig mischen.

*Was tun mit den Kernen in der Wassermelone?*

*Die Kerne können Sie drin lassen. Entweder einfach mitessen oder beim Essen rausnehmen.*

Dann den Feta dazugeben und vorsichtig mischen. Die **Minzblätter** und die **Pinienkerne** ebenfalls unterheben.

*So gelingen Ihre gerösteten Pinienkerne:*

*Verwenden Sie zum Rösten der Pinienkerne eine beschichtete Pfanne und verzichten Sie auf Öl. Denn Pinienkerne bringen ausreichend eigenes Öl mit. Umrühren ist wichtig, damit die Pinienkerne nicht verbrennen.*

Zum Schluss den Salat schön anrichten und genießen!