

Lifehack

Rezept von Sabine Schütze aus der Sendung Kaffee oder Tee vom 29.07.2026

Frischer Melonen-Feta-Salat

Zutaten

0,5 kleine Wassermelone
1 Feta
3 Zweige Minze
1 Bio-Zitrone
3 EL natives Olivenöl
1 EL Agavendicksaft
Salz, Pfeffer
Optional: 1 Glas Kichererbsen

Zubereitung

1. Das rote Fruchtfleisch der Melone mundgerecht würfeln. Feta ebenfalls würfeln oder grob zerbröseln. Blätter der Minze hacken.
2. Etwas Schale von der Zitrone reiben und den Saft der halben Zitrone auspressen.
3. Melonenwürfel, Feta und Minze in einer Schüssel vorsichtig mischen.
4. Für das Dressing das Olivenöl, den Zitronensaft und den Agavendicksaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abrunden. Das Dressing über den Salat geben und kurz unterheben.

Tipp: Wer den Salat sättigender haben will, hebt noch die abgetropften Kichererbsen aus dem Glas unter. Auch kalte Grillgemüse-Reste passen wunderbar dazu. Dann sollte aber die Menge des Dressings verdoppelt werden.

Tipp: Für einen wunderbar orientalischen Dreh anstelle der Minze Basilikum nehmen und zum Würzen getrocknete Berberitzen und einen TL Sumach unterheben. Das Säuerliche der Berberitzen und das fruchtig-saure Gewürz geben dem Salat einen Aroma-Kick.

Das Video zum Rezept finden Sie hier:

<https://www.swr.de/video/sendungen-a-z/kaffee-oder-tee/lifehack-wassermelone-richtig-verwerten-100.html>

Bitte beachten Sie, dass unsere Videos eine Sichtbarkeit von 2 Jahren haben und nach Ablauf der Frist nicht mehr zu finden sind.