



Wassermelonensalat mit Oliventofu & Minze

Zutaten für 2 Portionen

- 500 g Wassermelone | Gewicht ohne Schale (entspricht etwa 1/4 Melone)
 - 100 g Oliventofu | ich habe den Tofu der Firma Taifun* benutzt (*Amazon Affiliate Link)
 - 50 g entsteinte, schwarze Oliven
 - 1 EL geröstete Zedern- oder Pinienkerne
 - 2 EL Zitronensaft
 - 3-4 Stängel Minze
 - Eine halbe rote Zwiebel
 - Grober schwarzer Pfeffer aus der Mühle
 - Hochwertiges Olivenöl
-

Zubereitung (10 Minuten)

1. Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden und auf einem Teller anrichten. 100 g Oliventofu in kleine Würfel schneiden. Pinien- oder Zedernkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
2. Oliventofu unter die Melonenstücke heben. Oliven und Pinen-/Zedernkerne über den Salat verteilen. Von einer halben, abgezogenen Zwiebel einige hauchfeine Ringe abschneiden und über den Salat geben. Minzblätter von den Stängeln zupfen und ebenfalls ganz fein aufschneiden. Wassermelonensalat mit 2 EL Zitronensaft und etwas schwarzem Pfeffer würzen. Salat mit der fein aufgeschnittenen Minze bestreuen und einem Minzblatt garnieren. Abschließend hochwertiges Olivenöl über den Salat träufeln.

Tipp: Der Salat schmeckt gerade im Sommer besonders gut, wenn die Melone etwas gekühlt ist. Ich gebe die Wassermelone daher vor dem Aufschneiden eine halbe Stunde in den Kühlschrank oder wenige Minuten ins Eisfach.