Wassermelonen-Salat

Der fruchtig-frische Wassermelonen-Salat aus der schlanken Küche macht immer eine gute Figur. Das einfache Rezept ist im Handumdrehen zubereitet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min

Zutaten

500 g	Wassermelonen
100 g	Rucola
100 g	Tofu
20 g	Cashewnüsse
1 Stk.	Orange
1 Stk.	Limette
1 Schuss	Sesamöl
1 Schuss	Kokosmilch
	Salz und Pfeffer
	Curry
1 TL	Honig

Zubereitung

1. Für den **Wassermelonen-Salat** den Rucola gründlich waschen und große Blätter teilen. Wassermelone schälen und mit dem Tofu in kleine Würfel schneiden. Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Tofu darin leicht anbraten. Mit Rucola, Wassermelone und Cashewnüsse vermengen.

2. Orange und Limette auspressen und aus dem Saft, etwas Sesamöl, Kokosmilch und Honig eine Marinade rühren. Mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken. Über den Salat gießen und vorsichtig vermischen.

Tipp

Die Cashewnüsse im Wassermelonen-Salat können nach Belieben auch durch Pinien-, Kürbis- oder Sonnenblumenkerne ersetzt werden.