

ZUCKERHUTSALAT MIT MELONE

Zutaten für 4 Portionen:

1/2 Zuckerhut
1/2 Salatgurke
1/2 Honigmelone
Kürbiskerne
1 unbehandelt Zitrone
1 Orange
2 Stiel Minze
2 Stiel Petersilie
160 ml Olivenöl
1 TL Senf
2 TL Ahornsirup
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Den Zuckerhut waschen, trocken schleudern und in Streifen schneiden. Die

Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden, ebenso die Melone schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.

Kürbiskerne in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze ohne Zugabe von Öl goldbraun rösten.

Zitrone und Orange heiß abspülen, trocken tupfen und ca. 1 TL Zitronenschale fein abreiben. Den Saft von Orange und Zitrone auspressen. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, zupfen und fein hacken.

Den Orangen- und Zitronensaft mit Olivenöl, Senf und Ahornsirup in ein hohes Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab emulgieren. Je nach gewünschter Konsistenz mit etwas Wasser ergänzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Salatzutaten mit Dressing vermengen und servieren.