

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats Juni 2026

Melonensalat mit Fetakäse

Zutaten für 4 Personen

½ Wassermelone
200g Fetakäse
2 EL Waldhonig
½ Bio-Zitrone(n) Abrieb und Saft
1 TL Rosmarin oder Minze, fein geschnitten
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, ggf. Chiliflocken
evtl. Rucola und Wallnusskerne



Zubereitung:

1. Die Wassermelone schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
2. Den Fetakäse ebenfalls in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
3. Für die Marinade den Honig, Zitronensaft und -abrieb, Rosmarin oder Minze und Öl vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer es etwas schärfer mag, kann noch Chiliflocken dazugeben.
4. Die Marinade über die Melone und den Feta-Käse gießen, vorsichtig durchmischen und sofort servieren.
5. Lecker ist auch, wenn man Rucola und/oder geröstete Wallnusskerne druntermischt.



Guten Appetit!

Arbeitszeit: ca. 15 Minuten