
 Vorspeise




Schichtsalat

mit Charentais Melone

 90 min Zubereitungszeit

 496 kcal pro Portion

••° Mittel

 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

1 Charentais Melone

1 Salatgurke

4 Tomaten

2 gelbe Paprika

1 rote Zwiebel

1 Bund Petersilie

1 Bund Dill

1 Bund Schnittlauch

1 Schale Gartenkresse

100 g Creme fraiche

200 g Joghurt

2 El weißer Balsamicoessig

2 Tl körniger Senf

1 Tl mittelscharfer Senf

1 El flüssiger Honig

Salz, Pfeffer

Zubereitung

- 1 Die 1/2 Melone vierteln, schälen und entkernen. Das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden. Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die gelbe Paprika vierteln, entkernen und in feine Streifen schneiden. Die Tomaten halbieren und in Scheiben schneiden. Die rote Zwiebel schälen, halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. Petersilie, Dill, Schnittlauch und Gartenkresse fein schneiden und mischen.
- 2 Für das Salatdressing die Creme fraiche mit Joghurt, weißer Balsamicoessig, beide Senfsorten und Honig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- 3 Eine große Salatschüssel oder 2 größere Gläser nun abwechselnd mit den Melonen-, Gurken-, Tomaten- Paprika- und Zwiebelscheiben, Kräutern und zwischendurch 3 EBl. Salatdressing schichten. Mit einer Lage Dressing oben abschließen und mit Kräutern bestreuen. Den Schichtsalat für 30 Min. kalt stellen, so daß er durchziehen kann. Anschließend mit etwas knusprigem Baguette servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	0kJ / 0kcal	0kJ / 496kcal
Fett	0g	21g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	13g
Kohlenhydrate	0g	59g
davon Zucker	0g	56g
Eiweiß	0g	15g
Salz	0g	4g