



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

ZUBEREITUNG

1. Die Wassermelone halbieren, vierteln, die Schale entfernen, entkernen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden.
2. Die Kirschtomaten waschen und halbieren.
3. Rucola unter klarem Wasser abspülen und abtropfen lassen.
4. Den Feta in kleine Stücke zerbröseln.
5. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.
6. Alles zusammen anrichten.
7. Öl, Balsamico und Zitronensaft in ein Schälchen geben, verrühren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Minze würzen.
8. Das Dressing über den fertig angerichteten Salat gießen und mit Minze garnieren.

ZUTATEN

300 g Wassermelone
80 g Feta, 8,5 % Fett
60 g Rucola
8 Kirschtomaten, rot
0,25 Zwiebel, rot
1 EL Öl
1 EL Balsamico, hell
1 TL Zitronensaft
Salz
Pfeffer
Minze, gehackt



418
Kalorien



36g
Kohlenhydrate



21g
Eiweiß



19g
Fett



4g
Ballaststoffe