

Tomaten-Melonen -Salat

Bio Kochbox KW 29



Tomaten-Melonen -Salat



Für 2 Portionen:

- 1 EL Cashekerne
- 300 g Tomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Mini-Wassermelone
- 4 EL Zitronensaft
- 2-3 Stiele Minze

Für 4 Portionen:

- 2 EL Cashekerne
- 600 g Tomaten
- 4 rote Zwiebeln
- 2 Mini-Wassermelone
- 8 EL Zitronensaft
- 4-6 Stiele Minze

Eigener Vorrat

- Salz, Pfeffer
- 100 ml Olivenöl
- 1 EL Agavendicksaft

Zubereitung:

Cashews in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Tomaten waschen, putzen und halbieren oder vierteln. Zwiebel putzen und in dünne Spalten schneiden. Die Melone in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, schälen und würfeln. Zitronensaft mit Olivenöl pürieren, so dass eine Emulsion entsteht. Pikant abschmecken. Alle Salatzutaten auf einer Platte anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Minzblättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und mit den Cashews über dem Salat verteilen.