



Genuss-Rezept

Bunter Melonensalat mit Puten-Schinken

Zutaten für 4 Personen als Vorspeise:

200 g	Gutfried Delicioso, luftgetrockneter Puten Schinken
½	Wassermelone
½	Honigmelone
½	Charantaise-Melone
100 g	Frischkäse
30 g	Joghurt , fettarm
100 ml	Milch, 1,5%
1 Prise	Zucker
1 Zweig	Melisse

Saft von einer kleinen Limette
Salz & Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

Die Melonen von den Kernen befreien, dann mit einem Kugelausstecher von allen drei Sorten Kugeln ausstechen.

Aus Joghurt, Milch, Frischkäse, Limettensaft, Zucker und Salz ein Dressing anrühren. Die Melonenkugeln mit dem Dressing vermengen und den Puten Schinken auflegen.

Mit Melisseblättern dekorieren.

Dazu passt Baguettebrot.

Pro Portion: E 20 g, F 9 g, KH 42 g, ca. 351 kcal

Zubereitungszeit: 15 Minuten