

Melonen-Avocado-Salat aus dem Thermomix



© Melonen-Avocado-Salat - Rezepte mit Herz

🕒 30 Min.

👨‍🍳 leicht

🍽️ 4 Portionen

Der perfekte Sommersalat mit Frischegarantie!

Wir haben passend zu diesem Salat auch ein wunderbar fruchtiges [Sommerdressing](#) entwickelt. Probiert es unbedingt mal aus!

Zutaten-Einkaufsliste

- | | | |
|--------------------------|--------------|------------------|
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | Galia-Melone |
| <input type="checkbox"/> | 2 EL | Zitronensaft |
| <input type="checkbox"/> | 2 | Avocados |
| <input type="checkbox"/> | 1/2 | Salatgurke |
| <input type="checkbox"/> | 1 | rote Zwiebel |
| <input type="checkbox"/> | 200 g | Schafskäse |
| <input type="checkbox"/> | 4 | Stiele Koriander |
| <input type="checkbox"/> | 2 EL | Sprossenmix |
| <input type="checkbox"/> | | |

Zubereitung

1. Für den Salat Melone entkernen und mit einem Melonenausstecher kleine Kugeln ausstechen. Melonenkugeln mit **1 EL** Zitronensaft beträufeln. Avocados halbieren, Kerne entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln, dann in ca. 1 x 1 cm kleine Würfel schneiden. Avocadowürfel mit restlichem Zitronensaft beträufeln.
2. Gurke waschen, putzen, längs halbieren, mit einem Teelöffel entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel abziehen, halbieren und in feine Halbringe schneiden. Schafskäse ca. 2 x 2 cm groß würfeln.
3. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Sprossen unter fließendem Wasser abspülen, abtropfen lassen. Beides und für die Deko beiseite legen.
4. Alle Salatzutaten mischen und auf Tellern verteilen, mit Sprossen und Koriander garnieren, zum Schluss mit etwas Pfeffer bestreuen und mit [Dressing](#) beträufeln.

Nährwertangaben

pro Portion ca. 505 kcal, 11 g E, 62 g F, 29 g KH