

Gefüllte Honigmelone

Fisch-Gerichte » Garnelen&Schrimps » Schrimps-Cocktails

Zutaten (4 Personen)

- » 2 Honigmelone(n)
- » 3 Tomate(n)
- » 300g Schrimps
- » 200g Joghurt (natur)
- » Zitronensaft
- » 2EL Weißwein-Essig
- » 3EL Öl
- » Salz & Pfeffer
- » 1 Bd. Dill

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

bis 30min

Zubereitung

1. Die Melonen quer halbieren, dabei mit einem großen Messer entlang der Mitte zickzackförmig einschneiden. Kerne Herausschaben. Das Fruchtfleisch aus der Mitte lösen und würfeln.
2. Die Tomaten abbrausen, trockentupfen, längs halbieren, von Stielansätzen, sowie Kernen befreien und in schmale Spalten teilen. Die Schrimps abbrausen und gründlich abtropfen lassen.
3. Für das Salatdressing den Joghurt mit Zitronensaft, Weißweinessig, sowie Sonnenblumenöl in einer kleinen Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Tomatenspalten, Schrimps, Melonenfruchtfleisch und die Hälfte des Dressings behutsam in einer Schüssel mischen. Den Salat in die Honigmelonenhälften füllen und mit dem restlichen Dressing beträufeln. Den Salat mit Dill garnieren.

Nährwerte: 210kcal/E17g/F11g/KH10g pro Person

angelegt am: 02.09.2002

Rezept-Nr: 99

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke