

Salat

Honigmelonen-Mango-Tomatensalat

- <https://www.chefkoch.de/rezepte/2138391343664918/Honigmelonen-Mango-Tomatensalat-mit-Feta-Kaese-und-Honigdressing.html>



Zutaten für vier Personen

- 12 x m.-große Tomaten
- 1 x m.-große Honigmelone
- 1 x m.-große Mango
- 2 x Pck. Feta-Käse
- 1 x kleine rote Zwiebel
- 4 EL flüssiger Honig
- 4 EL dunkler Essig
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Tomaten, Honigmelone, Mango, Zwiebel und Feta-Käse in Würfel schneiden. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen.

Aus Honig, dunklem Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer ein Dressing herstellen und über den Salat geben. Danach 15 Min. im Kühlschrank durchziehen lassen und vor dem Anrichten mit Honig beträufeln.

Dazu essen wir Chili-Limonen-Hähnchen oder Garnelenspieße mit Baguette.

2021/06/22 08:58 · 0 Kommentare
[salat](#), [vegetarisch](#), [beilage](#)

— Feldsalat mit gebratenen Pilzen, Granatapfel, Feta und Walnüssen



Zutaten

für zwei Personen

- 1 große Rote Zwiebel
- 300 g braune Champignons
- 100 g Feldsalat
- 3 EL Olivenöl
- 20 ml Balsamico
- 20 g Honig
- 20 g Senf mittelscharf
- 1/2 Granatapfel entkernt
- 100 g Feta
- 1 Handvoll Walnusskerne
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in Scheiben schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Feldsalat waschen und trocken schleudern.
2. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Pilze darin für circa 10 Minuten knusprig braten, dabei regelmäßig rühren. Salzen und pfeffern.
3. Währenddessen aus dem restlichen Olivenöl, Balsamico, Honig und Senf das Dressing anrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Feldsalat, Pilze, Granatapfelkerne, Feta und Walnüsse auf zwei Teller verteilen. Mit Dressing beträufeln und genießen.

2023/09/22 07:44 · [0 Kommentare](#)
[salat](#)

From:

<https://recipes.beckesch.it/> - **Rezeptesammlung von Helene und Ralf Beckesch**

Permanent link:

<https://recipes.beckesch.it/salat?rev=1624352466>

Last update: **2021/06/22 09:01**

