

# Melonen - Tomaten Salat im Glas



## Zutaten:

- 1 rote Zwiebel
- 1 Karotte
- 2 EL Olivenöl
- 4 EL weißer Balsamessig
- Salz
- 1 Bund oder Topf Basilikum
- 400 g Melonenfruchtfleisch
- 125 g Mini Mozzarellakugeln
- 400 g Kirschtomaten
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 Prise Zucker
- 4 Sesam Grissini

## Zubereitung:

1. Zwiebel schälen und in schmale Spaten schneiden. Karotte schälen und längs in dünne, lange Streifen schneiden.
2. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Karotte darin bei mittlere Hitze 2 Minuten andünsten. Mit Essig und 3 EL Wasser ablöschen. Salzen, aufkochen lassen, vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
3. Inzwischen Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.
4. Aus dem Melonenfruchtfleisch kleine Kugeln ausstechen. Mozzarella gut abtropfen lassen. Tomaten heiß überbrühen, abgießen, abschrecken und häuten.
5. Tomaten in 4 Gläser füllen und Mozzarella daraufgeben. Mit etwas Basilikum bestreuen. Melonenkugeln mit dem restlichen Öl unter das Gemüse mengen und mit Zitronensaft, Zucker und Salz abschmecken.
6. Karottenmischung in die Gläser füllen und mit restlichem Basilikum garnieren. Mit je 1 Sesam Grissini garnieren.

## Tomaten:

- Können Krebs vorbeugen
- Stärken die Sehkraft
- Schützen vor Schlaganfall
- Machen rundum fit
- Halten länger jung
- Sind toll für die Figur
- Liefern wertvolles Lycopin

**KW 34**

[www.ehanuschke.de](http://www.ehanuschke.de)



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)

Rezeptquelle: [www.eatsmarter.de](http://www.eatsmarter.de)