



2B

Vegetarisch

## Sommersalat mit Ziegenkäse und Wassermelone



Zubereitungszeit  
5 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Die Zutaten für das Dressing in einer Schüssel vermengen und die Zwiebelringe hineingeben. Den Rucola waschen und auf einem großen Teller oder in einer Schüssel anrichten. Wassermelone und Avocado über den Rucola verteilen und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Das Dressing mit der roten Zwiebel über den Salat träufeln und mit den Mandeln abschließen.

### Zutaten

- ☐ 100 g Wassermelone in Stücken
- ☐ ¼ Avocado in Stücken
- ☐ Handvoll Rucola
- ☐ 90-100 g weicher Ziegenkäse
- ☐ ¼ rote Zwiebel in Ringen
- ☐ 5 ungesalzene Mandeln

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 465 kcal |
| Kohlenhydrate | 12 g     |
| Fett          | 38 g     |
| Eiweiß        | 15 g     |