



## Wassermelonensalat

### Zutaten (für 2 Personen):

- ¼ Wassermelone
- 100 Gramm Blaubeeren
- 100 Gramm Fetakäse
- ¼ Salatgurke
- ½ rote Zwiebel
- 1 Handvoll frische Minze
- Optional: 150 Gramm Hähnchenfilet oder Garnelen
- Optional: Olivenöl und Essig

### Zubereitung:

1. Das Melonenfleisch aus der Schale lösen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in mundgerecht Würfel schneiden.
2. Die Garnelen oder das Hähnchenfleisch klein schneiden und in einer Pfanne leicht anbraten. Die Gurke und Blaubeeren waschen, die Zwiebel schälen und beides in Würfel schneiden. Dann die Minze waschen und grob hacken.
3. Alles zusammen in eine Salatschüssel geben, eventuell mit Olivenöl und Essig abschmecken.

---

Kalorien  
293

Eiweiß  
29 Gramm

Kohlenhydrate  
13 Gramm

Fette  
13 Gramm