



Sommersalat mit Melonen und Nektarinen

½ Stk.	Galia Melone	schälen, entkernen, 1 cm Würfel schneiden, in eine Schüssel geben
2 Stk.	Nektarinen	halbieren, entkernen, 1 cm Würfel schneiden, zur Melone geben
20 g	St. Galler Apfel-Balsamessig	zur Melone geben
2 Zweige	Kerbel	zupfen, hacken, begeben
10 g	Rum	begeben
10 g	Zucker	begeben
50 g	St. Galler Olivenöl	begeben, gut vermischen
3 g	Salz	würzen, mind. 30 min. marinieren
	Salz, Pfeffer	abschmecken, anrichten
120 g	Rucola	waschen, schleudern
1 Stk.	Kopfsalatherz	zupfen, waschen, schleudern, dem Rucola begeben, vermischen

Anrichten

Rucola in gewünschten Tellern als Beet anrichten, Früchte in die Mitte legen und mit reichlich Sauce nappieren. Mit 12 Blüten garnieren und Kerbel garnieren und servieren.



QUICK-INFOS

Rezept für: 
 Zubereitung: 10 min.
 Koch-/Backzeit: 30 min.

Tipps:

Ein kaltgepresstes Olivenöl gibt dem Salat ein intensiverer Geschmack.

Der Aceto kann auch mit Zitronensaft ersetzt werden.

Salz ist hydrophob, das heisst es zieht Wasser, dieses Wasser (Fruchtsaft) brauchen wir um die Sauce schmackhaft zu machen, deshalb ist es wichtig, diese 30 min. zu marinieren.

Benötigte Produkte von St. Galler Öl für dieses Rezept:



Rezept und Bilder erstellt durch:

