

Cholcooking

KOCHEN - BEWEGEN - GENIESSEN
DAS MAGAZIN FÜR DEN
CHOLESTERINBEWUSSTEN LIFESTYLE



REZEPT von Häubenkoch Rætus Wetter

MELONE MISTO MIT FETA, MINZE UND GRANATAPFEL



½ kleine Zuckermelone
½ kleine Honigmelone
½ kleine kernarme
Wassermelone
1 Granatapfel
1 Zitrone
3 Zweige Minze
1 frische rote Chilischote
(oder mehr, Menge nach
Belieben)
300 g Feta
Olivenöl Extra Vergine
1 großzügige Prise Salz

Das ganze Jahr Sommer

- Die Melonen in ca. 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Minzweige und die Chilischote klein hacken, mit den Obstwürfeln und den Granatapfelkernen gut durchmengen. Anschließend den Feta daraufbröseln und mit einem Schuss hochwertigen Olivenöl verfeinern



Tipp Granatapfel entkernen:

Entlang der Schale rundum schneiden und halbieren. Mit der Schnittfläche nach unten in eine Schüssel oder die hohle Hand legen und mit der Unterseite eines Löffels auf die Frucht klopfen bis sich alle Kerne gelöst haben