



ORF extra

Frischer Meeresbrisensalat

ZEITBEDARF: 20 MINUTEN • VORBEREITUNG: 60-120 MINUTEN

FÜR 2-4 PERSONEN

Für den Salat:

½ kalte Wassermelone

1 großer Romanasalat (oder anderer Kopfsalat)

2 kleine grüne Spitzpaprika

Für das Dressing:

½ Noriblatt

100 ml Olivenöl

1 EL Apfelessig

1 EL Tamari-Sojasauce

½ TL Kala-Namak-Salz

1 Prise Rohrzucker

Saft einer großen Zitrone

1 gestr. TL Tahini

Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Noriblatt erst in Streifen, dann in kleine Rechtecke schneiden.
2. Alle übrigen Dressingzutaten im Mixer leicht schaumig schlagen.
3. Nori unterrühren und 1–2 Stunden ziehen lassen.
4. Wassermelone in ca. 2 cm große Würfel schneiden.
5. Melonenstücke ins Dressing geben und vorsichtig mischen.
6. 1–2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen, nach 20 Minuten nochmals umrühren.
7. Salat und Spitzpaprika putzen und in mundgerechte Stücke schneiden.
8. Einige marinierte Melonenstücke zur Dekoration beiseitelegen.
9. Restliche Melone mit Salat und Paprika vermengen.
10. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
11. Mit den zurückgelegten Melonenstücken dekorieren und servieren.