

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Foto: Unsplash (Beispielfoto)



Sommersalate

Koch: Christoph „Krauli“ Held

Zutaten für 4 Personen:

Für den Wassermelonen-Feta-Salat:

750 g Wassermelone
7–10 Cocktailtomaten
½ Handvoll frischer Babyspinat
2 rote Zwiebeln (alternativ gepickelte rote Zwiebeln)
300 g Feta
10 EL Balsamicoessig
Saft von ½ Zitrone
2 EL Zucker oder Honig
6 EL Olivenöl
2 EL Sesamöl
1 TL schwarzer Sesam
1 TL weißer Sesam
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Für den Orangen Fenchel Salat mit Frischkäse:

4 große Orangen
2 kleine Fenchelknollen
1 kleine rote Zwiebel
½ Handvoll frische Petersilie
6 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig

Rezept aus der ORF-Sendung „Studio 2“

Saft einer halben Zitrone
2 EL Honig
2 EL geröstete Pinienkerne oder Pistazien
Salz und Pfeffer aus der Mühle
500g fettes Naturjoghurt

Zubereitung:

Für den Wassermelonen-Feta-Salat:

Die Wassermelone und den Feta in gleichmäßige, etwa 1,5 cm große Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten waschen und vierteln. Den Babyspinat waschen und in feine Streifen schneiden. Die roten Zwiebeln schälen und ebenfalls in sehr feine Streifen schneiden. Anschließend Melone, Feta, Tomaten, Spinat und Zwiebeln vorsichtig miteinander vermengen. Balsamicoessig, Zitronensaft, Olivenöl, schwarzen Sesam sowie Zucker, Salz und Pfeffer hinzufügen und alles behutsam miteinander vermischen. Den Salat vor dem Servieren einige Minuten ziehen lassen, damit sich die Aromen optimal entfalten können.

Dazu passen hervorragend Naanbrot oder Bababoutbrot. Für eine besonders aromatische Variante können statt frischer Zwiebeln auch gepickelte rote Zwiebeln verwendet werden.

Für den Orangen-Fenchel-Salat:

Die Orangen mit einem Messer so schälen, dass auch die weiße Haut entfernt wird (flitieren) Anschließend die Orangen in Scheiben oder mundgerechte Stücke schneiden. Den Fenchel waschen, vom Strunk befreien und in möglichst sehr feine Streifen hobeln. Die geschälte rote Zwiebel ebenfalls in ganz feine Streifen schneiden. Die Petersilie waschen und fein hacken.

Dann Orangen, Fenchel, Zwiebeln und Petersilie vorsichtig miteinander vermengen und mit allen anderen noch übrigen Zutaten zu einem feinen Salat marinieren.

Für den Frischkäse das Naturjoghurt etwas salzen und wer will mit frischem Zitronensaft beträufeln. Dann in einem sehr sauberen Geschirrtuch über Nacht abtropfen lassen. Fertig ist ein köstlicher Frischkäse-

Alles anrichten kurz warten und genießen

Der Salat schmeckt besonders aromatisch, wenn er vor dem Servieren etwa 15 Minuten durchziehen darf.