

WILDE HILDE



ZUTATEN

Für 4 Personen:

- 1 kleine Gärtnergurke (200 g)
- ½ Netzmelone (ca. 400 g)
- 1 kleiner grüner Salat
- ½ Bund Basilikum
- 50 g Walnusskerne
- 2 TL Herbaria "Wilde Hilde"
- 2 EL Essig
- 4 EL Sonnenblumenöl oder Rapsöl

Herbaria "Wilde Hilde" – Grünersalat mit Netzmelone

Die Gurke waschen und in dünne Scheiben schneiden. Melonenkerne mit einem Löffel entfernen und diese auf ein Sieb über eine kleine Schüssel geben, mit einem Löffel möglichst viel Saft aus den Kernen drücken. Melone in Scheiben schneiden. Salat waschen, schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Basilikum ebenfalls zupfen, die Walnusskerne grob hacken.

„Wilde Hilde“ mit 2 EL kochendem Wasser mischen, kurz warten, dann Melonensaft, Essig und Öl unterrühren und den Salat mit dem Wilde-Hilde-Dressing marinieren.

Weitere Herbaria Rezepte finden Sie hier: www.herbaria.com/rezpte