



[Drucken](#)

Melonen-Romana-Salat mit Quarkcreme



Zutaten für 4 Personen

- 1 Netzmelone - oder Charentais-Melonen
- ½ EL Zitronensaft
- 60 ml Olivenöl
- 400 g bayer. Quark (20 %)
- 80 g bayer. Crème fraîche
- 1 TL bayer. Senf (z.B. „Unser Land“)
- 1 Schalotten
- 1 Bund Koriander
- 1 große, milde Peperonischoten
- ½ Romanasalat
- 1 ½ Bund Löwenzahn oder Rucola
- Salz, Pfeffer, gemahlene Fenchelsamen

Zubereitung:

1. Die Netzmelone halbieren, Kerne herauskratzen. Mit einem Kugelausstecher möglichst viele Kugeln aus der Melone ausstechen. Das Fruchtfleisch über einem kleinen Topf mit der Hand auspressen, den Saft bis auf 2 EL einkochen.
2. Den Melonensaft mit 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer und einer Prise gemahlener Fenchelsamen kräftig würzen und mit 30 ml Olivenöl verrühren. Die Salatsauce beiseite stellen.
3. Quark mit dem restlichen Öl, Crème fraîche und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl stellen. Schalotten schälen und sehr fein schneiden, Koriander waschen und trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Peperoni ebenfalls waschen und fein schneiden.
4. Romanasalat und Löwenzahn putzen, waschen und trockenschleudern. Den Salat mit dem Melonendressing anmachen und auf Teller verteilen. Eine große Nocke Quarkcrème darauf setzen und mit Schalotten, Koriander und Peperoni bestreuen. Mit Melonenkugeln dekorieren und mit geröstetem Weißbrot servieren.

Tipp:

Dazu passt sehr gut gebratenes oder gegrilltes Lammfleisch aus Rücken oder Keule.