



[www.franz-blienert.de](http://www.franz-blienert.de)

## Gurken-Melonen-Salat

### Zutaten für 4 Personen

- 1 Schlangengurke
- 1 rote Zwiebel
- 60 g Rucola
- 1 B. Radieschen
- 250 g Honigmelone

#### Salatdressing:

- 5 EL Weißweinessig
- 2 EL Honig
- Salz, Pfeffer, 7 EL Öl

### Zubereitung

Zwiebel in feine Streifen schneiden, Rucola putzen und trocken-schleudern. Gurke halbieren, die Kerne entfernen und fein hobeln. Radieschen putzen und fein hobeln. Melone entkernen und das Fruchtfleisch in Würfeln schneiden.

Alle Zutaten vermengen. Für die Vinaigrette die Zutaten verrühren und unter den Salat heben. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen.

Für das Dressing Essig und Honig verquirlen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterschlagen. Die vorbereiteten Salatzutaten und das Dressing vorsichtig miteinander vermengen und kurz durchziehen lassen.

**Obst und Gemüse  
Franz Blienert**  
Plaskoart 2  
48361 Beelen

Telefon:  
+49 2586 1348

Mobil:  
+49 176 23716592

[info@franz-blienert.de](mailto:info@franz-blienert.de)

### Wochenmärkte

**Warendorf**  
Dienstag u. Freitag  
07:00 – 12:30 Uhr

**Wiedenbrück**  
Samstag  
07:00 – 12:30 Uhr