



SOMMERLICHER GURKEN-ZUCCHINI-MELONEN-SALAT

Zutaten für 2 Portionen

- 1 kleine oder ½ große Gurke
- 1 mittelgroße Zucchini
- ½ Honig- oder Zuckermelone (z.B. Galia, Amarillo oder Honeydew)
- eine Handvoll entsteinte schwarze Oliven (z.B. Kalamata)
- 2 EL Kapern (oder Kapernäpfel – wer wirklich gerne Kapern mag)
- optional: 1 EL Anchovis
- 1 kleine rote Zwiebel (alternativ: 1 Bund Schnittlauch)
- 3 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- Salz, schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Wer die Schale und Samen der Gurke schlecht verträgt, schält diese zuerst bzw. entfernt die Samen mit einem Löffel.

Gurke und Zucchini der Länge nach vierteln und in mundgerechte Scheiben schneiden. Die Melone entkernen und mit einem Kugelausstecher kleine Halbkugeln ausstechen bis nur noch die ausgehöhlte Melonenschale übrig ist (alternativ die Melone schälen und in dünne Spalten schneiden.)

Die Oliven grob, die Zwiebel und die Anchovis fein hacken (wer Schnittlauch statt Zwiebel verwendet, schneidet hieraus feine Röllchen).

Alle Zutaten inklusive der Kapern in eine Schüssel geben, mit Öl und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.



Es ist Hochsommer – auch wenn er bei uns gerade eine kleine Pause einlegt – und ich weiß nicht wie es euch geht, aber ich habe jetzt viel mehr das Bedürfnis nach etwas „Erfrischendem und Leichtem“, als nach schweren, üppigen Speisen! Auch der Blick in meinen Gemüsegarten sagt mir, dass jetzt die Hoch-Zeit für Tomaten, Auberginen, Gurken, Zucchini und vieles mehr ist und diese damit jetzt auf unsere Teller gehören ;-) – in dem ein oder anderen Garten habe ich sogar Melonen wachsen sehen (muss ich im nächsten Jahr auch unbedingt mal versuchen!) – also wunderbare Zutaten für einen herrlich frischen Sommersalat ...

NANA SAGT ...

Nana mag ja eigentlich lieber was Warmes, aber im Sommer „erlaube“ ich so gerne auch frische und kalte Speisen, aber bitte nicht zu spät am Abend essen, wegen der Leber und der Säure. Danke und guten Appetit

SUSANNE BERNEGGER-FLINTSCH

Risolstraße 21, A 5412 St. Jakob am Thurn

T: +43 (0)664 3935947

nana@nana.at

www.nana.at



ELINA STEINER

Bückerbergstrasse 5

D 51109 Köln

elina-steiner@web.de

T: +49 173 2525211