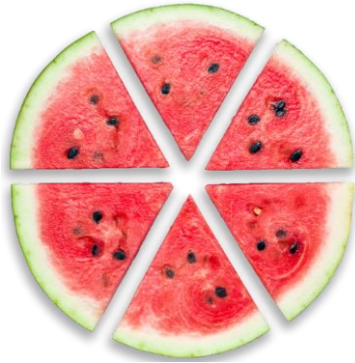


KW 33 / 2022

## Melonensalat mit Feta



### Zutaten: (Für 4 Portionen)

1 Miniwassermelone  
6-7 Tomaten (mittelgroß)  
½ rote Zwiebel  
250 g Fetakäse  
4-5 EL Olivenöl  
Mark einer Vanilleschote  
frische Minze



### Zubereitung:

Das Fruchtfleisch einer Wassermelone herausschneiden und würfeln. Tomaten waschen, das Grün entfernen und würfeln. Zwiebel schälen und ebenfalls klein würfeln. Minze entstielen, waschen und klein hacken. Mit einem Messer das Mark aus der Vanilleschote kratzen. Alle Zutaten in eine große Schüssel füllen, Öl hinzufügen und kräftig umrühren. Tipp: Gut gekühlt schmeckt der Salat besonders gut!

## Geschichteter Wassermelonen Smoothie

### Zutaten: (Für 2 Portionen)

**Grüne Schicht:** 220 g Wassermelonenrinde, 200 g Trauben, 1 Esslöffel frischer Limettensaft, 1 ½ Teelöffel Agavendicksaft, 1 Esslöffel Chiasamen

**Rote Schicht:** 440 g Wassermelone, 150 g gefrorene Erdbeeren, 1 Esslöffel frischer Limettensaft, 1 ½ Teelöffel Agavendicksaft

### Zubereitung:

**Grüne Schicht:** Alle Zutaten bis auf die Chiasamen in der aufgelisteten Reihenfolge in den Mixer geben und den Deckel befestigen. Auf einer mittleren bis mittel-hohen Stufe für 50-60 Sekunden mixen. Dann die Chiasamen unterrühren und die Mischung in zwei Gläser füllen.

**Rote Schicht:** Alle Zutaten in der aufgelisteten Reihenfolge in den Mixer geben und den Deckel befestigen. Auf einer mittleren bis mittel-hohen Stufe für 50-60 Sekunden mixen. Dann die Mischung vorsichtig auf die grüne Schicht füllen.



**Wir wünschen einen guten Appetit  
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS