

Wassermelonen- FETA-BOWL

 FRISCH • BUNT • LEICHT  

Die perfekte Bowl für heiße Tage –
süß, herzhaft, frisch und einfach
unwiderstehlich lecker!

für
4 PERSONEN



ZUTATEN (für 4 Personen)

Für die Bowl

- 250 g Bulgur
- 500 g Wassermelone
- 200 g Feta
- 1 Salatgurke
- 80 g Rucola
- 3 EL Pinienkerne
- einige frische Minzblätter

Für das Limetten-Dressing

- Saft von 2 Limetten
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

- 1 Den Bulgur nach Packungsanweisung garen und vollständig abkühlen lassen.
- 2 Die Wassermelone würfeln und den Feta zerbröseln.
- 3 Gurke in dünne Scheiben schneiden und den Rucola waschen.
- 4 Die Pinienkerne ohne Fett goldbraun rösten.
- 5 Alle Zutaten für das Dressing verrühren.
- 6 Den Bulgur in Schüsseln verteilen und mit den restlichen Zutaten anrichten.
- 7 Kurz vor dem Servieren das Dressing darüber geben und mit frischer Minze garnieren.



TIPP: Noch frischer schmeckt die Bowl, wenn du die Wassermelone vor dem Servieren kurz kühlst!



WARUM DU DIE BOWL LIEBEN WIRST:



Erfrischend & sommerlich
Die süße Wassermelone macht die Bowl herrlich saftig.



Leicht & gesund
Voller Vitamine, Ballaststoffe und guter Fette.



Einfach & schnell
Mit wenigen Zutaten im Handumdrehen zubereitet.



Perfekt zum Vorbereiten
Ideal für Meal Prep oder für Gäste.



Guten Appetit! 

