

Feta-Wassermelonen-Salat mit frischer Minze



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.

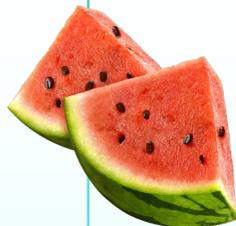


Zutaten

¼ Wassermelone
200 g Feta
1 Gurke
15 braune Oliven
5 Blätter Minze
4 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz
Pfeffer

So funktioniert's

1. Wassermelone, Gurke und Feta in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
3. Die braunen Oliven hinzufügen.
4. Für das Dressing das Olivenöl und die entsaftete Zitrone mischen.
5. Das Dressing auf den Salat geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Die Minze in feine Streifen schneiden und auf den Salat geben.



Food Facts Tipp Um dem Salat den richtigen Frischekick zu geben, verwendet eine eiskalte Wassermelone.

Wer zum Salat Mineralwasser trinkt, tut zusätzlich etwas für seinen Kalziumhaushalt. Denn Mineralwasser mit einem Kalziumgehalt von mindestens 150 mg/l unterstützt den Körper bei der Mineralstoffzufuhr.

Food Fact *Feta*

Milch- und Milchprodukte wie Käse sind wichtige Kalziumquellen. Feta ist ein Schafskäse und gilt als der wohl älteste Käse der Welt. Er ist besonders reich an Kalzium.

100 Gramm Feta enthält ca. 500 Milligramm Kalzium. Damit habt ihr schon eine gute Portion eures Tagesbedarfs gedeckt. Der liegt bei Erwachsenen bei ca. 1000 Milligramm.



Food Fact *zu den Nährstoffen in diesem Gericht*

Unser Körper kann Kalzium nicht selbst herstellen, deshalb ist eine ausgewogene Ernährung mit kalziumreichen Lebensmitteln notwendig. Denn eine ausreichende Kalziumzufuhr ist wichtig für starke Knochen, Muskeln, Nerven und das Immunsystem.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 1200 mg Kalzium.**