



Immun Woche Frühstück Rezept Nr. 1

Aktive Zeit:
8 Minuten

Kochzeit:
0 Minuten

www.reset-yourself.info

Gurken Fenchel Honigmelonensalat

Zutaten für 1 Person

- ½ kl. runde Honigmelone (300 gr)
- ¼ Fenchelknolle (100 gr)
- ¼ Gurke (100 gr)
- 1 Limette
- ½ Hand voll frischer Dill (10 gr)
- ½ Hand voll frischer Basilikum (10 gr)
- Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken
- 1 Prise Salz
- 1 EL Olivenöl
- 20 gr Cashewkerne

Zutaten für 2 Personen

- 1 kl. runde Honigmelone (600 gr)
- ½ Fenchelknolle (200 gr)
- ½ Gurke (200 gr)
- 2 Limetten
- 1 Hand voll frischer Dill (20 gr)
- 1 Hand voll frischer Basilikum (20 gr)
- Pfeffer aus der Mühle
- Chiliflocken
- 1 große Prise Salz
- 2 EL Olivenöl
- 40 gr Cashewkerne

Zubereitung:

1. Melone schälen und würfeln.
2. Fenchel waschen und in ganz dünne Scheiben schneiden.
3. Gurken schälen und in Scheiben schneiden.
4. Dill und Basilikum waschen, zupfen und zerkleinern.
5. Alles in eine Schüssel geben und mit Olivenöl durchmischen.
6. Mit Limette, Pfeffer, Salz und Chiliflocken abschmecken.
7. Cashewkerne kurz ohne Fett in einer Pfanne anrösten und über den Salat geben.

Merke: Ein hoher Anteil an Kalium und Provitamin A dazu wertvolles Calcium, Vitamin C, Vitamin B1 sowie B2, Phosphor und Eisen ergänzen den gesunden Vitamin- und Spurenelemente Cocktail der **Honigmelone**.

Besonders erwähnenswert beim **Fenchel** sind sein hoher Gehalt an Vitamin C und Eisen: Fenchel hat fast doppelt so viel Vitamin C wie Orangen.