

Name: Rosemarie Sch.

Thunfischsalat in Melone

Zutaten:

1 Netzmelone
1 säuerlicher Apfel
1 Orange
200g blaue Trauben ohne Kerne
1 Zitrone
150g Thunfisch Dose
100g Joghurt
50g Mascarpone
Salz, Pfeffer, Zucker
1 Bund Schnittlauch

Anleitung:

Melone halbieren und das Fruchtfleisch würfeln. Apfel und Orange schälen und teilen. Trauben halbieren. Das Obst mit Zitronensaft mischen. Den Thunfisch abtropfen lassen und zerpfückt unter die Früchte geben. Joghurt, Mascarpone mit dem restlichen Zitronensaft mischen, mit Salz, Pfeffer und Zucker pikant abschmecken, über das Obst geben. Den Salat in den Melonenhälften, mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Dazu Baguette oder Bauernbrot

Ich ersetze den Mascarpone durch Schmand, der hat ca 70% weniger Fett.