

SABAG-REZEPTE BY META HILTEBRAND

Juli: Crevettencocktail mit Melone und Broccoli

Frische Brise für einen Klassiker: Dieser Crevettencocktail wird mit Minze, Feta, Melone und Broccoli aufgepeppt.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

Zutaten

4 kleine Melonen (Cantaloupe oder Charentais)
12 Riesencrevetten
200g Fetakäse
1 Schalotte
350g Broccoli
1 dl Olivenöl
1 dl weisser Balsamico oder Apfelessig
1 TL grober Senf
Salz
Pfeffer
frische Pfefferminze



VORBEREITUNG

Schritt 1

Den Melonen oben den Deckel abschneiden (siehe Bild). Fall die Melone nicht von alleine steht und wegrollt, auch auf der Unterseite etwas abschneiden. Dann das Kerngehäuse mit einem Löffel rauskratzen und entsorgen. Anschliessend das restliche Fruchtfleisch rausholen, in Würfel schneiden und beiseitestellen.

Schritt 2

Nun geht's an den Broccoli: Den Strunk abschneiden, den Rest in lange Tranchen schneiden und einmal quer halbieren. Dann das Gemüse in kochendem Salzwasser blanchieren. Der Broccoli soll weich, aber noch bissfest sein. Dann mit kaltem Wasser abschrecken – so bleibt die grüne Farbe schön erhalten und der Broccoli ist zugleich abgekühlt.

Schritt 3

Für die Sauce 0.5 dl Olivenöl mit dem Essig und dem Senf verrühren. Dann den Broccoli, die Melone und den gewürfelten Fetakäse dazugeben, vermischen. Die Schalotte in feine Würfelchen schneiden und ebenfalls dazugeben. Den Salat in die ausgehöhlten Melonen geben.

Schritt 4

Zum Schluss die Crevetten in etwas Olivenöl anbraten, bis sie schön orange sind. Dann mit etwas Salz und Pfeffer würzen und noch lauwarm auf der Melone drapieren. Das Ganze mit ein paar Blättern frischer Minze garnieren und sofort servieren.