



Mediterraner Tomaten-Melonensalat mit Granatapfelkernen

300 g kleine gemischte Tomaten	waschen, halbieren, in eine Schüssel geben
1 kleine rote Zwiebel	schälen, mit einem Hobel in feine Ringe schneiden, die Hälfte zu den Tomaten geben
½ Gartengurke	nur waschen, nicht schälen, der Länge nach vierteln, in mundgerechte Stücke schneiden, zu den Tomaten geben
½ Melone	Kerne entfernen, Schalen abschneiden, das Melonenfleisch würfeln, dazu geben
2 Orangen	mit einem scharfen Messer Schale im Gegenuhrzeigersinn abschneiden, dabei das weisse Häutchen mitentfernen. Die Orangenschnitze aus den Trennhäuten schneiden, dazu geben. Aus dem restlichen Kerngehäuse von Hand den Saft auspressen und auffangen
3 EL Pistazien	beifügen
½ Granatapfel	von Hand die Kerne herauslösen, zum Salat geben
1 Bund Petersilie ½ Bund frische Minze	fein hacken, dazu streuen
1 EL Honig	in eine Schüssel geben, Orangensaft dazu giessen
Salz, Pfeffer aus der Mühle	würzen
1 Limette	Saft auspressen, beifügen
3 EL Olivenöl	dazu rühren. Sauce über den Salat giessen und vorsichtig vermischen