



# Wassermelonen- Feta-Salat mit Minze

---

## **Zutaten:**

1 kleine Wassermelone, 150 g Feta, 3 – 4 Stiele (Pfeffer-)Minze, 50 g Cashewkerne

Für das Dressing: 1 Bio-Limette, 1 TL Dattelsirup oder Honig, 2 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

## **Zubereitung:**

Die Wassermelone vierteln, schälen und das Fruchtfleisch in mundgerechte Stücke schneiden. Den Feta in kleine Würfel schneiden.

Die Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Limettensaft und -abrieb mit dem Dattelsirup (oder Honig) und dem Olivenöl verrühren.

Melone, Feta und Dressing in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Die Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken.

Die Cashewkerne ggf. etwas klein hacken und in einer beschichteten Pfanne bei hoher Temperatur kurz anrösten (Achtung, sie verbrennen schnell).

Minze und Cashewkerne zum Schluss über den Salat geben.

## **Wirkung aus Sicht der TCM:**

Feta (aus Schaf- oder Ziegenmilch) stärkt das Yin und das Qi, er wirkt sanft befeuchtend. Wassermelone ist stark kühlend und wirkt speziell gegen Sommerhitze. Gut auch bei Herz-Hitze (z.B. Mundgeschwür, Aphten, Einschlafstörungen) und Magen-Feuer (Sodbrennen, ständiges Hungergefühl). Cashewkerne wirken beruhigend auf den Geist ("Shen").