

# Rucolasalat mit Melone und Parma Schinken

Gesamtzeit **15 Min.** 15 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**984 kJ / 235 kcal**

Fett: **15 g** Eiweiß: **10 g**  
Kohlenhydrate: **13 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**Für den Salat:**

**1** reife Honigmelone  
**100 g** Gorgonzola  
**100 g** Parma Schinken  
**30 g** Rucola

**Für das Dressing:**

**2 EL** Olivenöl  
**1 TL** Kikkoman natürlich  
gebraute salzreduzierte  
Sojasauce  
**1 EL** Balsamico-Essig  
**1 TL** Honig  
**1 Prise** Prise Pfeffer

**Zusätzlich:**

**1 EL** Balsamico-Glasur

## ZUBEREITUNG

**Schritt 1**

**1** reife Honigmelone

Honigmelone halbieren und Kerne entfernen. Mit einem Melonenausstecher Kugeln aus dem Fruchtfleisch formen oder es in Würfel schneiden. Die Melone in eine Schüssel geben, die Melonenschalen zum Befüllen aufbewahren.

**Schritt 2**

**100 g** Gorgonzola - **100 g** Parma Schinken - **30 g** Rucola

Gorgonzola in Stücke schneiden und den Parma Schinken in kleinere Stücke zerteilen. Rucola waschen und trocknen. Alles in die Schüssel zur Melone geben und vorsichtig vermengen.

**Schritt 3**

**2 EL** Olivenöl - **1 TL** Kikkoman natürlich gebraute salzreduzierte Sojasauce - **1 EL** Balsamico-Essig - **1 TL** Honig - **1 Prise** Prise Pfeffer - **1 EL** Balsamico-Glasur

In einer kleinen Schüssel Olivenöl, Kikkoman salzreduzierter Sojasauce, Essig, Honig und Pfeffer vermischen. Das Dressing über den Salat geben und vermengen. Den Salat in die ausgehöhlten Melonenhälften füllen und mit Balsamico-Glasur beträufeln.