

Melonen-Feta-Spieße – sommerlich, leichtes Fingerfood

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 18

Zutaten

200 g Feta

0.5 Stück(e) Zitrone oder Limette

1 Stück(e) (Wasser-) Melone

10 Stück(e) Minzblätter

10 Stück(e) Holzspieße (z.B. Schaschlik-Spieße)

Etwas Dunkler Balsamico, optional

Zubereitung

1.

Den Feta vorsichtig in der Dicke halbieren oder dritteln, so dass flache Scheiben entstehen.

2.

Aus der Melone ca. 1–1,5 cm dicke Scheiben schneiden. 4 Stück, wenn der Feta gedrittelt wurde und 3 Stück, wenn der Feta nur halbiert wurde.

3.

Den Rand entfernen und die Melonenschreiben nach der Form und Größe der Feta-Scheiben zuschneiden.

4.

Dann die Scheiben abwechselnd stapeln, beginnend mit Melone, Feta, Minzblätter, Melone, Feta und so weiter. Zwischen den Schreiben immer wieder etwas Zitronen oder Limettensaft darüber ausdrücken.

5.

Wenn alles fertig gestapelt ist die Spieße in den „Burger“ stecken, dabei können je nach gewünschter Größe der fertigen Portionen mehr oder weniger Spieße, enger oder weiter auseinander gesteckt werden. Dafür habe ich persönlich Schaschlik-Spieße verwendet, welche ich vorher halbiert habe.

6.

Wenn alle Spieße stecken, zwischen den Spießen mit einem scharfen Messer vorsichtig entlang schneiden, so dass portionierte Quader entstehen.

7.

Diese in einer Schüssel, auf einem Holzbrett oder einem Teller anrichten und kurz vor dem Servieren noch optional nochmal etwas Zitrone/Limette oder dunklen Balsamicoessig darüber geben. Möglichst gekühlt genießen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die klassische Variante der Melonen-Feta-Spieße besteht aus Wassermelone, doch auch mit **Honigmelone** lässt sich dieses Rezept hervorragend umsetzen.

Wer keine Spieße zur Hand hat oder lieber eine unkompliziertere Variante bevorzugt, kann die Zutaten einfach zu einem erfrischenden **Salat** anrichten. Ein Schuss hochwertiges **Olivenöl** rundet den Geschmack ab und gibt dem Salat eine zusätzliche geschmackliche Tiefe.

Für eine deftige Note kann man den Salat mit grünem Blattgemüse wie Feldsalat oder **Wildkräutern** wie Löwenzahn und Gänseblümchen verfeinern.

Eine weitere Möglichkeit, die Spieße oder den Salat aufzupeppen, ist die Zugabe von gebratenem grünen **Spargel** – er bringt eine leicht nussige, herzhaft-würzige Note ins Spiel.

Wer es besonders fruchtig mag, kann noch **Erdbeeren** in Scheiben schneiden und mit in die Spieße stecken oder ebenfalls in den Salat einarbeiten.

Den krönenden Abschluss bilden geröstete **Pinienkerne** oder (Wal-)Nüsse, die dem Gericht sowohl Crunch als auch eine nussige Geschmacksnote verleihen.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Die Zutaten der Melonen-Feta-Spieße bieten nicht nur eine geschmackliche Vielfalt, sondern auch zahlreiche gesundheitliche Vorteile.

Der **Feta-Käse**, aus Ziegen- oder Schafsmilch ist ein fermentierter Käse, was ihn gut verträglich macht und er liefert wertvolle Proteine und Kalzium, was die Knochen stärkt und den Muskelaufbau unterstützt.

Die **Zitrone oder Limette** bringt nicht nur sommerliche Frische, sondern sorgt für einen Vitamin-C-Schub, stärkt das Immunsystem, regt die Magensäure- und Gallenproduktion an, fördert die Verdauung und hat eine stimulierende Wirkung auf die Leber, weshalb sie oft als Leberreiniger bezeichnet wird.

Wasser- oder Honigmelonen sind reich an strukturiertem Wasser und liefern mit nur wenigen Kalorien eine erfrischende Quelle für Mineralien, Vitamine sowie Antioxidantien, die den Körper vor freien Radikalen schützen und beleben.

Minzblätter verleihen den Spießen nicht nur einen erfrischenden Geschmack, sondern wirken auch beruhigend auf den Magen und fördern die Verdauung.

Die Wahl des **dunklen Balsamicos**, der optional verwendet wird, bringt nicht nur eine angenehme Säure ins Spiel, sondern enthält auch antioxidative Eigenschaften, die den Körper bei der Entgiftung unterstützen können.

Was ist das Fazit?

Die Melonen-Feta-Spieße sind der perfekte sommerliche Snack, der sowohl erfrischend als auch nährstoffreich ist. Mit ihren vielen Variationsmöglichkeiten lassen sie sich ganz nach Belieben anpassen, sei es als Salat oder als Spieß. Dank der frischen, fruchtigen Zutaten und der Kombination aus süß und

salzig sind sie nicht nur ein Genuss für den Gaumen, sondern auch eine gesunde Wahl, die den Körper mit wichtigen Mikronährstoffen versorgt. Ob bei der nächsten Grillparty oder als leichter Snack zwischendurch – diese Spieße sind ein Highlight, das sich einfach und schnell zubereiten lässt.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela