

## Kochen, essen und geniessen mit Patrick Zbinden

### Tomaten-Wassermelonen-Salat

#### Zutaten (für 4 Personen)

1 Zuckermelone (z.B. Cantaloupe)  
Saft von 1 Zitrone  
2 Cuore di bue (Ochsenherz-tomaten) oder  
andere Fleisch-tomaten  
1 Wassermelone  
1 Selleriestängel mit Grün  
Olivenöl  
Frisch gemahlener Pfeffer

#### Rezept aus:

L. und P. Mikanowski  
«Roh»  
Flammarion Verlag

#### Weitere Bücher zum Thema:

Ch. Volm  
«Rohköstliches»,  
Ulmer Verlag

R. M. Donhauser  
«Rohkost»,  
Seehamer Kochbuch Verlag

#### Zubereitung:

Die Zuckermelone im Mixer pürieren,  
Zitronensaft zugeben und kühl stellen.

Tomaten entkernen und in 5 mm kleine Würfel  
schneiden.

Aus der Wassermelone die gleiche Menge kleine  
Würfel ausschneiden.

1 Esslöffel gleich grosse Selleriewürfe schneiden.

In einer Schüssel Tomatenwürfel,  
Wassermelonenwürfel und Selleriewürfel  
vorsichtig miteinander mischen und mit etwas  
Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen.

Auf gekühlten Tellern 8x8 cm grosse Häufchen  
mit dem Salat formen. Mit etwas Selleriegrün  
und Olivenöl garnieren und sofort servieren.  
Dazu ein Glas Melonensaft reichen.