

Erfrischung gefällig: Rezepte mit Gurke und Wassermelone



Bei diesen fruchtig-frischen Rezepten von unserem Kooperationspartner [SevenCooks](#) läuft Ihnen sicher das Wasser im Mund zusammen. Zusätzlich versorgen uns diese Gerichte auch mit Wasser, da Gurke und Wassermelone zu über 90 % aus Wasser bestehen wie wir im Blogartikel „[Was haben Gurke und Wassermelone gemeinsam?](#)“ erläutert haben. Ein hoher Wassergehalt in Nahrungsmitteln hilft dabei, unseren Flüssigkeitsbedarf bei hohen Temperaturen zu stillen. Lassen Sie sich von diesen köstlichen Rezepten inspirieren und holen Sie sich den doppelten Frische-Kick aus Gurke und Wassermelone für heiße Tage.

Rezepte:



[Quinoasalat mit Wassermelone und Feta](#)

Ein origineller Mix aus klassischem Salat, selbstgemachtem Brombeerdressing sowie erfrischender Gurke und Wassermelone machen diesen Salat zu einem ganz besonderen Geschmackserlebnis.



[Gazpacho von der Wassermelone](#)

Bei dieser Vitaminbombe fällt mir sofort „das schmeckt nach Sommer“ ein. Die kalte Suppe ist das perfekte Mittagessen bei großer Hitze im Büro. Am besten genießt man die Gazpacho eisgekühlt direkt aus dem Kühlschrank. Fügen Sie für den extra Frische-Kick zusätzlich Gurke hinzu.



[Paniertes Schafskäse auf Salatbett](#)

Diesen Sommerklassiker kennt jeder. Probieren Sie doch mal ein Wassermelonen-Dressing dazu aus. Ersetzen Sie dafür den Agavendicksaft durch 150 g Wassermelone und pürieren das Ganze. Köstlich sommerlich frisch!

Rezepte-App

Diese Rezepte plus einem praktischen Wochenplaner mit Einkaufsliste finden Sie auch in der App unseres Partners SevenCooks. Download hier im [App Store](#) oder bei [Google Play](#). Und das Beste: Sie können sie einfach kostenlos ausprobieren!