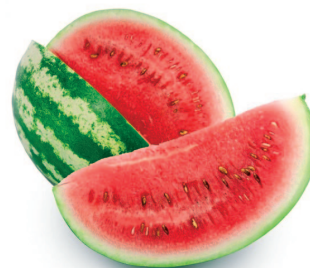


## Sommerliche Rezepte mit Melone

### Melonen-Feta-Spieße mit Minze



#### Zutaten für 4 Portionen (24 Spieße):

- 200 g Wassermelone (kernarm/kernlos)
- 200 g Feta (Schafskäse)
- 24 Minzeblätter
- 24 Zahnstocher oder Cocktailspießchen

#### Zubereitung:

Melone ohne Schale in ca. 2 cm dicke Würfel schneiden, ebenso den Feta. Dann jeweils ein Minzeblatt, einen Melonenwürfel und einen Fetawürfel aufspießen – fertig sind die sehr erfrischenden Spießchen.

**1 Portion (6 Spieße) enthält:**    **137 kcal**    **Eiweiß (EW) 9 g**    **Fett (F) 10 g**    **Kohlenhydrate (KH) 4 g**  
    **Kalium (K) 154 mg**    **Phosphor (P) 186 mg**    **Proteinheiten (BE) 0,3**

### Lachs-Melonen-Cocktail

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 400 g Wassermelone
- 300 g Lachsfilet (ohne Haut)
- 1 Frühlingszwiebel (50 g)
- 1 EL Limetten- oder Zitronensaft
- 1 TL Currypulver
- 2 EL Olivenöl
- 1 Prise Zucker

frische Korianderblätter = „Koriandergrün“  
 (erhältlich in türkischen oder asiatischen Läden)

Pfeffer, Salz

#### Zubereitung:

Die geschälte Wassermelone in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Lachs in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Korianderblätter mit den zarten Stielen grob hacken. Frühlingszwiebeln putzen und in dünne Scheiben schneiden. Lachs, Melone, Koriander und Frühlingszwiebeln mischen und auf Gläser verteilen.

Für die Vinaigrette Limetten- oder Zitronensaft, 1 Prise Zucker, Currypulver und Olivenöl verquirlen, mit Pfeffer abschmecken. Die Vinaigrette auf die Gläser verteilen. Abgedeckt im Kühlschrank 10-15 Minuten ziehen lassen. Vor dem Servieren mit etwas Salz abschmecken.

**1 Portion enthält:**    **200 kcal**    **EW 10 g**    **F 14 g**    **KH 10 g**    **K 379 mg**    **P 148 mg**    **BE 0,8**



### Hähnchen mit Melonen-Salsa

#### Zutaten für 4 Portionen:

- 500 g Wassermelone
- 1 grüne Chilischote
- 10 Blätter Basilikum
- 1 Zwiebel
- 1 TL abgeriebene Zitronen- oder Limettenschale (unbehandelt)
- 2 TL Zitronen- oder Limettensaft
- 2 TL Honig
- 1 Prise Salz
- 2 EL Olivenöl
- 200 ml Geflügelbrühe
- 1 Knoblauchzehe
- 4 Hähnchenbrustfilets (à ca. 150 g)
- 5 EL Paniermehl (60 g)
- 40 g Butter



**Zubereitung:**

Für die Salsa die geschälte Wassermelone klein würfeln (ca. 1 cm große Würfel). Chilischote entkernen und mit dem Basilikum in feine Streifen schneiden. Zwiebel sehr fein würfeln. Zitronen-/Limettenschale und -saft, Honig, 1 Prise Salz und Olivenöl verrühren. Melone, Chili, Basilikum und Zwiebeln vorsichtig unterrühren.

Brühe mit der Knoblauchzehe aufkochen. Hähnchenbrustfilets zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 6-8 Min. pochieren (garziehen lassen, nicht kochen).

Inzwischen das Paniermehl in einer Pfanne mit der Butter bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. In einen tiefen Teller geben. Hähnchenbrustfilets kurz abtropfen lassen und in den Panierbröseln wälzen. In Scheiben schneiden und mit der Melonen-Salsa servieren. Die übrig gebliebene Geflügelbrühe kann bei Belieben als Soße dienen.

**1 Portion (ohne Geflügelbrühe) enthält: 439 kcal EW 38 g F 20 g KH 26 g K 747 mg P 355 mg BE 2,2**

## Melonen Kaltschale

**Zutaten für 4 Portionen:**

500 g Wassermelone  
100 ml Fruchtsirup (je nach Geschmack Erdbeer, Himbeer, Kirsch, ...)  
Zitronensaft

**Zubereitung:**

Die geschälte Wassermelone grob klein schneiden und zusammen mit dem Sirup und einem Spritzer Zitronensaft grob pürieren. In Gläser gefüllt, kalt servieren.

**1 Portion enthält:**      **120 kcal**      **EW 1 g**      **F 0 g**      **KH 28 g**  
                                 **K 210 mg**      **P 15 mg**      **BE 2,3**



*Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Zubereitung und einen guten Appetit.*

*Ihr*

**Dr. Volker Steudle**

*Ernährungswissenschaftler, Linden*