Schmeck den Süden
Baden-Württemberg

Live im TV: Melonen aus Baden-Württemberg

Live im TV: Melonen aus Baden-Württemberg

Melonen gehören im Sommer zu den beliebtesten Lebensmitteln. Melonen sind allerdings kein Obst, sondern gehören zur Familie der Kürbisgewächse, sind also ein Fruchtgemüse, genau wie Kürbis und Gurke.

Ob pur genossen, als Sorbet, Salat oder in einem Getränk, das Gemüse erfrischt und ist vielseitig verwendbar. Die Sendung „SWR Marktcheck“ war bei einem Melonen-Anbaugebiet in Freiburg unterwegs. Das Klima dort ist optimal, um die saftige Erfrischung zu kultivieren. Dabei dreht sich alles um das Gemüse und dessen Vielseitigkeit. Natürlich gibt es zusätzlich drei ungewöhnliche Melonen-Rezepte, die von einem „Schmeck den Süden. Baden-Württemberg“- Koch in Szene gesetzt werden. Eines davon haben wir schon vor der Sendung exklusiv im heutigen Blog. Alles andere ist heute Abend zu sehen im SWR Fernsehen, bei Marktcheck ab 20.15 Uhr.

Wir freuen uns darauf. Und hier die heutige Rezeptur für **Melonen-Gurkensalat mit Schafskäse, Minze und karamellisierter Limette:**

Zutaten

(Für 4-6 Personen)

- Ca. 0,5 Kg Wassermelone (nur das Fruchtfleisch gewogen)
- 300 g Bio-Salatgurke
- 100-150 g Schafskäse
- 1 Handvoll Minze- und Petersilienblätter
- 2 Bio-Limetten
- 3-4 EL heimisches Traubenkernöl oder Rapsöl
- 3-4 EL Pinienkerne, geröstet
- Salz & Pfeffer

Zubereitung

Das Melonenfruchtfleisch in 1-2 cm große Würfel schneiden.

Die Salatgurke längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herausschaben (Kerne können für einen Smoothie verwendet werden).

Nun die Gurkenhälften in Würfel schneiden und mit den Melonenwürfeln vermengen. Salzen und pfeffern.

Beides auf einen Salatteller oder in eine Schüssel geben.

Limetten halbieren und mit der Schnittfläche in einer heißen Pfanne (ohne Öl) ca. 3-4 Minuten braten, bis die Schnittfläche gebräunt ist.

Den Schafskäse auch in Würfel schneiden und mit den Pinienkernen auf dem Salat verteilen.

Aus den gebratenen Limetten den Saft über den Salat pressen.

Die Kräuter grob zupfen und über den Salat streuen. Vor dem Servieren mit etwas Öl beträufeln.

Tipp: Dazu schmeckt Fladenbrot.