

Süßes Gurken-Joghurteis mit heimischer Melone & Gin



Eine perfekte Erfrischung und ideale Resteverwertung

"Von der Wurzel bis zur Blüte" lautet das Motto, wenn es um umsichtigen Umgang mit Lebensmitteln geht. Dahinter steckt der Gedanke, dass viel mehr von unseren Lebensmitteln verarbeitet werden kann, als durchschnittlich verwendet wird. Ein Beispiel zeigt die Salatgurke. Gurkenschalen werden oft weggeworfen. Dabei steckt gerade in der (Bio)schale besonders viel Kraft, Aroma und Farbe. Damit lässt sich ein köstliches Eis zubereiten. Die Verwandtschaft zur Melone liegt eine Kombination der beiden Fruchtgemüse nahe. Ein bisschen heimischer Gin und schon wird daraus eine köstliche Küchenkäpsele-Kombi. Das Küchenkäpsele ist übrigens eine Idee, die im Zuge der SWR1 Pfännle 2020 entstanden ist. Dabei ist der Nachhaltigkeitsgedanke ganz weit vorne.

Viel Spaß mit dem nachfolgenden Rezept. Es ist etwas ganz Besonderes:

Zutaten

Für 4 Personen:

- 200 g Gurkenschale, plus ausgekratztes Kerngehäuse aus der Gurkenmitte
- 250 g Joghurt
- 100 g Wasser
- 85 g Zucker
- Saft und Abrieb einer 1/2 Bio-Zitrone
- Mark einer Vanilleschote
- ½ TL Zimt

Extra: heimische Wassermelone und/oder Zuckermelone, Schwarzwald Tonicwater, Zitronensaft, Honig, heimischer Gin

Zubereitung

Die Gurkenschalen und die ausgekratzten Gurkenkerne mit Wasser, Zucker, Vanille und Zimt im Mixer sehr fein mixen, bis alles eine schöne grüne Farbe angenommen hat. **Tipp:** Das übrig gebliebene, feste Gurkenfleisch für Salate verwenden.

Zum Schluss den Joghurt, Zitronensaft und -Abrieb hinzugeben und nochmal fein mixen.

In der Eismaschine frieren lassen. Alternativ in einem flachen Behälter im Gefrierfach frieren. Dabei alle 30 Minuten mit dem Pürierstab gut durchmixen.

Zum Servieren mit heimischen Melonen(kugeln) anrichten. Mit etwas Gin beträufeln.

Zudem 200 g weiße Melonenschale (die grüne Schale vorher entfernen) mit 1 EL Honig, 2 EL Zitronensaft, 150 ml Schwarzwald Tonicwater und 4 cl Gin fein mixen. Zum Eis reichen.