

Ungewöhnliche Küchentipps: Süß-sauer eingelegte Melonenschalen



Küchenkäpsele...

Ein Küchenkäpsele holt aus Lebensmitteln alles raus, was schmeckt, nützlich ist und aus Speisen ein Erlebnis macht. Zudem handeln wir ganz im Sinne der kompletten Lebensmittelverwertung. Also, von der Wurzel bis zur Blüte. Dazu habe ich viele Rezeptideen von meinen Kollegen und mir gesammelt, die wir im September veröffentlichen. Alles im Zuge der SWR1 Pfännle 2020 und, weil wir regionale Lebensmittel wertschätzen. Im Mittelpunkt unseres heutigen Rezepts steht die heimische Wassermelone. Ja, das klingt erstaunlich, aber die Melonen wachsen tatsächlich im Ländle. Und das Gute: man kann aus den weißen Schalen ein köstliches, süß-saures Gemüse zaubern. Das schmeckt ähnlich wie Honiggurken und passt prima zu selbstgemachtem Wurstsalat.

Hier die heutige Rezeptur für "**Eingelegte, süß-saure Melonenschalen**":

Zutaten

- 500 g weiße Schalen von der Wassermelone (mit ca. 1 cm verbliebenem rotem Fruchtfleisch)
- 500 ml Wasser
- 100 ml Weiß- oder Apfelessig
- 100 g Zucker
- Prise Zimt

- 15 g Einmachgewürz
- 1/2 Tl Salz
- 2 Zitronenscheiben

Zubereitung

Von den Melonenschalen die grüne, harte Außenschale mit einem Sparschäler entfernen. Die verbliebenen Melonenschalen in 4-5 cm große Stücke schneiden.

Sie Melonenschalen in Salzwasser (1 Liter Wasser plus 2 EL Salz) über Nacht einlegen. Am nächsten Tag abgießen und kurz durchspülen.

Die Schalen in kochendem Wasser 15 min kochen. Abseihen.

500 ml Wasser, 100 ml Essig, Zucker, Salz, Zitronenscheiben, Einmachgewürz, Zimt in einem Topf aufkochen und danach die Schalen hinzugeben. Erneut 5 Minuten kochen.

Die Schalen mit einem Sieblöffel in sterile Gläser schichten. Mit dem kochend heißen Sud auffüllen. Mit Deckel verschließen. Vor dem Genuss mindestens 2 Tage ziehen lassen.

Tipp: Mein Geheimtipp ist ein Wurstsalat mit den eingelegten Melonenschalen.

Die süß-sauren Melonenschalen schmecken außerdem zu jeder Vesperplatte mit Schinken oder Käse. Besonders gut passen die eingelegten Schalen in einem bunten Melonensalat mit Gurken, Minze und Schafskäse.