

# Lothars Obstküche

## Wassermelone

Gesammelt und aufbereitet  
von  
Lothar Schäfer

Stand: 03.04.2022



Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des  
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept  
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,  
44869 Bo.-Wattenscheid



## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Dessert, Süßspeisen</b>	<b>1</b>
1.1	Erdbeer-Melone mit Joghurt . . . . .	1
1.2	Früchte in Amaretto-Sirup . . . . .	1
1.3	Gefüllte Wassermelone . . . . .	2
1.4	Melonen-Salat mit Mandeln . . . . .	2
1.5	Melonengelee mit Campari . . . . .	3
1.6	Melonenkaltschale mit Prosecco . . . . .	3
1.7	Melonensalat . . . . .	4
1.8	Melonensuppe mit Pfirsichsaft . . . . .	4
1.9	Minz-Joghurt mit Melone & Krokant . . . . .	5
1.10	Obstsalat im Melonenkorb . . . . .	5
1.11	Obstsalat mit Joghurtdressing . . . . .	6
1.12	Wassermelonen-Sorbet mit Minze Sorbetto di anguria con menta . . . . .	6
1.13	Wassermeloneneis am Stiel Ghiaccioli di anguria . . . . .	7
1.14	Wassermelonengranita mit Mandelgebäck Granità di anguria con biscotti alle mandorle . . . . .	7
1.15	Zitronen-Mousse mit Obstsalat . . . . .	8
<b>2</b>	<b>Eingemachtes, Eingelegtes</b>	<b>11</b>
2.1	Melonenbällchen in Orangenlikör . . . . .	11
<b>3</b>	<b>Geflügelgerichte</b>	<b>13</b>
3.1	Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud Melonen-Taboulé . . . . .	13
<b>4</b>	<b>Getränke</b>	<b>15</b>
4.1	Exotischer Cocktail . . . . .	15
4.2	Karibik-Bowle mit exotischen Früchten . . . . .	15
4.3	Melonen-Erdbeer-Shake . . . . .	15
4.4	Melonenbowle . . . . .	16
4.5	Melonendrink mit Orangen . . . . .	16
4.6	Sangria-Bowle . . . . .	16
<b>5</b>	<b>Grundlagen, Informationen</b>	<b>19</b>
5.1	Wassermelone . . . . .	19
<b>6</b>	<b>Kuchen, Gebäck, Pralinen</b>	<b>21</b>
6.1	Bunte Melonen-Torte . . . . .	21
6.2	Melonenschnitten . . . . .	21

<b>7</b>	<b>Marmeladen, Konfitüren</b>	<b>23</b>
7.1	Melonen-Konfitüre mit Himbeeren . . . . .	23
<b>8</b>	<b>Salate</b>	<b>25</b>
8.1	Blattsalat mit Käse und Melone . . . . .	25
8.2	Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan . . . . .	25
8.3	Bunter Sommersalat mit Frischkäse-Dressing und gerösteten Sonnenblumenkernen . . . . .	26
8.4	Bunter Tomatensalat mit Wassermelone . . . . .	27
8.5	Eisbergsalat mit Putenbrust . . . . .	27
8.6	Fruchtiger Gurkensalat . . . . .	28
8.7	KÄSE-MELONEN-SALAT . . . . .	28
8.8	Melonen-Feta-Salat . . . . .	29
8.9	Melonen-Salat mit Pesto-Hähnchen . . . . .	29
8.10	Melonensalat . . . . .	30
8.11	Melonensalat . . . . .	30
8.12	Melonensalat mit Morzarella . . . . .	30
8.13	Romana-Salat mit Melone und Apfel . . . . .	31
8.14	Scharfer Salat mit Frucht-Dressing . . . . .	31
8.15	Wassermelonen-Avocado-Salat . . . . .	32
8.16	Wassermelonen-Tomaten-Salat mit Schafskäse Insalata di anguria e pomodori con la feta . . . . .	33
<b>9</b>	<b>Vorspeisen, Suppen</b>	<b>35</b>
9.1	Gemischte Antipasti-Platte . . . . .	35
9.2	Marinierte Melonenkugeln mit - Mandelstiften . . . . .	35
9.3	Marinierte Melonenkugeln mit Mandelstiften . . . . .	36
9.4	Melonen-Himbeer-Süppchen mit Baiser-Häubchen . . . . .	36
9.5	Melonensuppe mit Trauben . . . . .	37
9.6	Nelsons fruchtig-süßer Melonen-Smoothie mit herzhaftem Parmaschinken auf selbstgemachten Grissinistangen . . . . .	37

# 1 Dessert, Süßspeisen

## 1.1 Erdbeer-Melone mit Joghurt

1 kg Wassermelone	80 g Erdbeeren
200 g Sahnejoghurt	5 Blatt Gelatine
2 EL Honig	100 g Sahne
1 EL Orangenlikör	

Die Melone halbieren, das Fruchtfleisch herauslöffeln und durch ein Sieb streichen. Von dem entstehenden Saft 1/8 l abmessen und mit Joghurt, Honig und Orangenlikör verrühren. Die Erdbeeren waschen, entstielen und vier Erdbeeren zur Seite legen. Die restlichen in kleine Würfel schneiden, mit dem Handrührer unter den Joghurt rühren. Die Gelatine einweichen und mit dem Erdbeeryoghurt vermischen, dann ca. 45 Minuten kalt stellen. Die Sahne schlagen und unter die gelierende Creme heben. Die Melonenhälften mit Joghurtcreme füllen und für 1 Stunde in den Kühlschrank stellen. Dann die gefüllten Hälften eiskalt servieren und mit den übrigen Erdbeeren anrichten.

## 1.2 Früchte in Amaretto-Sirup

200 g Süßkirschen	1 Limette oder
200 g Aprikosen	unbehandelte Zitrone
2 Pfirsiche (à ca. 80 g)	500 g Zucker
1 Orange	1 Vanilleschote
1/2 Kantalup-Melone (500 g)	200 ml Amaretto-Likör, ca.
200 g Wassermelone	

1. Kirschen waschen und entstielen. Aprikosen und Pfirsiche waschen, halbieren und entsteinen. Pfirsiche in Spalten schneiden. Orange dick schälen, dabei die weiße Haut mit entfernen. Anschließend halbieren und in Scheiben schneiden.

2. Beide Melonen entkernen. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen oder das Fruchtfleisch würfeln. Limette heiß waschen und in Scheiben schneiden.

3. Zucker und 150 ml Wasser aufkochen und unter Rühren ca. 2 Minuten köcheln lassen. Etwas abkühlen lassen. Vanilleschote halbieren. Mit den Früchten in ein sauberes Glas füllen. Amaretto und Zuckerlösung verrühren. Über die Früchte gießen, so dass alles bedeckt ist. Glas fest verschließen. Mindestens 1-2 Tage ziehen lassen.

**Mengenangabe:** 1 Glas von ca. 1 3/4 l:

**Zubereitungszeit** ca. 40 Min.

**Wartezeit** mind. 1-2 Tage.

**Haltbarkeit** 2-3 Wochen.

### 1.3 Gefüllte Wassermelone

1 klein. Wassermelone	Rote Johannisbeeren
200 g Erdbeer-Eis	200 g Renekloden (Ringlotten)
200 g Nougat-Eis	1 Glas Amaretto-Likör
Einige weiße Weintrauben	50 g Zucker

Oberes Ende der Wassermelone quer wegschneiden. Mit einem Eisportionierer Fruchtfleisch zu Kugeln formen.

Weintrauben abspülen, Renekloden in Spalten schneiden. Das Obst in eine Amaretto-Zucker-Lösung geben und im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Wassermelone mit dem Obst und den Eiskugeln füllen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** 20 Minuten

### 1.4 Melonen-Salat mit Mandeln

1/2 Wassermelone	2 EL Mandelstifte
(ca. 1,5 kg; z. B. kernlose)	200 g blaue Weintrauben
2-3 Stiele Zitronenmelisse nach Geschmack	2 mittelgroße Bananen
1/2-1 unbeh. Zitrone,	1-2 EL Zucker
abgeriebene Schale und Saft von	1 Pkg. Vanillinzucker

1. Melone mit einem großen Messer in Spalten schneiden. Fruchtfleisch von der Schale lösen und in Scheiben schneiden. Melisse waschen und, bis auf einige Blättchen zum Verzieren, in Streifen schneiden. Mit Zitronenschale und -saft verrühren. Über die Melone geben und ca. 1 Stunde zugedeckt kühl stellen.

2. Mandeln in einer trockenen Pfanne unter Wenden leicht bräunen. Herausnehmen und abkühlen lassen.

3. Trauben waschen, trocken tupfen, halbieren und evtl. entkernen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden. Sofort mit Melone, Trauben, Zucker und Vanillin-Zucker mischen. Obstsalat auf vier Tellern anrichten und mit Mandeln bestreuen. Mit Rest Melisse verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**Wartezeit** ca. 1 Std.

**Pro Portion ca.:** 210 kcal / 880 kJ; E 3 g, F 3 g, KH 41 g

## 1.5 Melonengelee mit Campari

750 g Wassermelone	6 EL Zucker
Saft von 2 Zitronen	4 Blatt Gelatine weiße
100 ml Campari	2 Zweig(e) Zitronenmelisse zum Garnieren

1. Das Melonenfleisch aus der Schale schneiden, von den Kernen befreien, würfeln und in eine Schüssel geben.
2. Den Zitronensaft über die Melonenwürfel gießen. Mit dem Campari beträufeln und mit dem Zucker bestreuen. Im Kühlschrank zugedeckt etwa 30 Minuten ziehen lassen.
3. Die Gelatine etwa 5 Minuten in kaltem Wasser einweichen. Etwas Wasser erhitzen.
4. Die Melonenwürfel mit dem Saft im Mixer pürieren. Die Gelatine gut ausdrücken und in einer Schöpfkelle ins kochende Wasser halten, bis sie sich aufgelöst hat. Dann unter das Fruchtpüree mischen.
5. Vier Portionsschälchen mit kaltem Wasser ausspülen. Die Zitronenmelisse abbrausen und jeweils einige Blättchen in die Förmchen legen. Das Fruchtpüree darauf gießen und im Kühlschrank in etwa 2 Stunden fest werden lassen.
6. Zum Stürzen das Gelee mit einer Messerspitze vom Rand lösen. Die Förmchen kurz in heißes Wasser halten, auf Teller stürzen und mit der restlichen Zitronenmelisse garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

**Kühlzeit** 150 Minuten

800 kJ

## 1.6 Melonenkaltschale mit Prosecco

<i>Melonenpüree</i>	75 g Joghurt
1 reife Honigmelone nach Wahl	50 g Akazienhonig
Zucker	<i>marinierte Wassermelone</i>
<i>Melonenkaltschale:</i>	1 Stück Wassermelone
Zuckersirup	Prosecco
200 g Wasser	Melisse- oder Minzeblätter nach Wunsch
Prosecco nach Geschmack	<i>Hippendekoration:</i>
<i>Prosecco-Melonensorbet</i>	1 Eiweiß (Größe L)
250 g Melonenpüree (s. o.)	35 g Puderzucker
75 g Zuckersirup	35 g Mehl
75 g Prosecco	35 g Butter, geschmolzen

Melonenpüree: Die Melone schälen und entkernen, das Fruchtfleisch grob würfeln und wiegen: 10 Prozent der Fruchtmenge als Zuckermenge hinzugeben und so fein wie möglich mixen (Beispiel: 500 g Melone - 50 g Zucker).

Melonenkaltschale: Das Melonenpüree mit dem Zuckersirup zur gewünschten Konsistenz und Süße bringen. Nach Wahl mit Prosecco abschmecken.

Prosecco-Melonensorbet: Alle Zutaten vermischen und gut mixen. In einem Eiswürfelbe-reiter einfrieren und nach Bedarf mit dem Standmixer zu einem Sorbet mixen.

marinierte Wassermelone: Die Kerne der Melone so gut es geht entfernen und mit einem Perlenausstecher Kugeln ausstechen. Die Kugeln mit ein wenig Prosecco marinieren. Kräuter nach Wahl zugeben.

Hippendekoration: Eiweiß, Puderzucker und Mehl in eine Schüssel geben und glattrühren. Die noch lauwarmer Butter unterrühren. Je wärmer die Butter bei der Herstellung ist, desto weicher bzw. flüssiger ist die Masse zur Verarbeitung, sollte die also zu fest sein, kann man sie leicht anwärmen, sollte sie zu flüssig sein einfach kurz in den Kühlschrank geben. Die Masse gleichmäßig dünn auf eine Backmatte oder Backpapier streichen und bei 160 °C goldgelb backen. In noch heißem Zustand in die gewünschte Form bringen.

Tipps: Diese (auch falsche Hippenmasse genannte) Masse lässt sich, luftdicht verschlossen auch sehr gut einfrieren und nach Bedarf verwenden.

Servieren: Die Kaltschale in tiefe Teller füllen und die Melonenkugeln darin verteilen. Das Prosecco-Sorbet in die Mitte geben und mit einer Hippe dekorieren.

## 1.7 Melonensalat

1 Honigmelone	3 EL Zitronensaft
400 g Wassermelone	3 EL Pfefferminzlikör
2 EL Apfeldicksaft	4 Pfefferminze Zweigspitzen von

1. Die Honigmelone halbieren, von beiden Melonensorten die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher oder mit einem kleinen Löffel auslösen.

2. Den Apfeldicksaft mit dem Zitronensaft und dem Likör verrühren und mit den Melonenkugeln mischen.

3. Den Salat in vier Portionsschalen anrichten. Die Pfefferminze abbrausen, trockentupfen und den fertigen Salat damit garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 25 Minuten

480 kJ

## 1.8 Melonensuppe mit Pfirsichsaft

1 kg Wassermelone	1 EL flüssiger Honig
1/2 Zuckermelone	1 Vanilleschote, Mark von
1 Zitrone, Saft von	Zitronenmelisse
250 ml Pfirsichsaft	

Melonen entkernen und einige Kugeln ausstechen. Übriges Fruchtfleisch aus der Schale lösen und kleinschneiden, mit Zitronen- und Pfirsichsaft sowie Honig pürieren. Vanillemark unterrühren. Ca. 30 Min. kaltstellen.

Die Melonensuppe in Gläser füllen, mit Melonenkugeln und Melisse garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten

**pro Person ca.:** 175 kcal; E 3 g, KH 37 g

## 1.9 Minz-Joghurt mit Melone & Krokant

Öl zum Bestreichen	500 g cremiger
2-3 EL Zucker	Vollmilch-Joghurt
3 EL Mandelkerne (ohne Haut)	1-2 EL flüssiger Honig
1 EL Pistazienkerne	1 kg Wassermelone
2-3 Stiele Minze	Alufolie

Alufolie mit etwas Öl bestreichen. Zucker in einer Pfanne goldbraun karamellisieren. Mandeln und Pistazien darin wenden. Sofort auf der Folie verteilen und auskühlen lassen. Minze waschen und, bis auf etwas zum Verzieren, fein schneiden. Mit Joghurt und Honig verrühren.

Melone in Spalten schneiden und, falls nötig, entkernen. Fruchtfleisch in mundgerechten Stücken von der Schale schneiden.

Minz-Joghurt und Melone auf Teller verteilen. Krokant hacken und darüberstreuen. Mit Minze verzieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit** Ca. 20 Min.

**pro Portion ca.:** 230 kcal; E 7 g, F 11 g, KH 24 g

## 1.10 Obstsalat im Melonenkorb

1/2 groß. Wassermelone	4 Orangen (davon 1 unbeh.)
1 Honigmelone	2 EL Orangenlikör
250 g grüne und	100 g Zucker
250 g blaue Weintrauben	1 Zitrone, Saft von
500 g Aprikosen	Schlagsahne
5 frische Feigen	Vanilleeis

Aus der Wassermelone mit einem Kugelausstecher das Fruchtfleisch lösen. Melone aushöhlen, Honigmelone halbieren, Fruchtfleisch herauslösen. Trauben waschen, trockentupfen, Beeren abzupfen, halbieren, entkernen. Aprikosen waschen, halbieren, entsteinen und in

Spalten schneiden. Die Feigen achteln. Unbehandelte Orange heiß abwaschen, abtrocknen, so viel Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden, dass es 1 TL ergibt. Alle Orangen auspressen. Orangensaft, -schale, -likör, Zucker und Zitronensaft in einem Topf 10 Minuten einkochen, dann abkühlen lassen. Orangensirup mit den Früchten mischen, in die Melone füllen, kühl stellen. Zum Servieren Eiswürfel in eine Glasschüssel füllen und die Melonenhälfte hinein setzen. Mit geschlagener Sahne oder Eis reichen.

**Zubereitungszeit** 50 Minuten

**Pro Portion:** 215 kcal / 905 kJ

### 1.11 Obstsalat mit Joghurdressing

250 g blaue und	200 g Wassermelone
250 g grüne Trauben	250 g Joghurt
2 Karambolen	1 Pkg. Vanillezucker
2 feste Birnen	1 Msp. Zimt
2 EL Zitronensaft	einige Zweige Minze zum Garnieren

Trauben abrausen, halbieren, eventuell entkernen. Karambolen abrausen, in Scheiben teilen.

Die Birnen schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.

Fruchtfleisch der Wassermelone entkernen, dann mit einem Kugelausstecher in Kugeln herauslösen.

Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vorsichtig vermengen. Den Joghurt mit Vanillezucker und Zimt glatt rühren.

Obstsalat auf Tellern verteilen und das Joghurt-Dressing darüber träufeln. Die Minze abrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen. Obstsalat mit Minzeblättchen garnieren und servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 15 Min.

**pro Person:** 210 kcal; E 4 g, F 3 g, KH 40 g

### 1.12 Wassermelonen-Sorbet mit Minze Sorbetto di anguria con menta

6 Stiele Minze	1 kg Wassermelone
100 g Zucker	2 EL Bio-Zitronensaft
100 ml Prosecco	

Die Minze waschen und trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen. 2/3 der Minze fein hacken.

Gehackte Minze und Zucker mit dem Prosecco aufkochen. In etwa 3 Minuten sirupartig einkochen lassen. Vom Herd ziehen und vollständig abkühlen lassen.

Wassermelone schälen, grob würfeln und fein pürieren. Durch ein feines Sieb streichen. Sirup und Zitronensaft zum Fruchtpüree geben und nochmals durchpürieren.

In eine Schale geben und mindestens 3 Stunden gefrieren lassen. Dabei die Masse etwa alle 30 Minuten mit einer Gabel durchrühren.

Etwa 15 Minuten vor dem Servieren aus dem Gefrierfach nehmen, leicht antauen lassen. Mit einem Eisportionierer Kugeln formen, diese mit übriger Minze garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 1.13 Wassermeloneneis am Stiel Ghiaccioli di anguria

1 kg Wassermelone	3 EL Zucker
50 g Schokotropfen	1 Kiwi
150 g Joghurt	50 g grüne Weintrauben
abgeriebene Schale und Saft von 1 Bio-Zitrone	3 Stiele Zitronenmelisse

Die Wassermelone achteln und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Schokotropfen unterheben und die Masse in 8 Eisförmchen geben, sodass diese zu etwa 2/3 gefüllt sind. Holzstäbchen hineinstecken und das Eis 60 Minuten im Gefrierfach anfrieren lassen.

Ca. 130 g Joghurt mit Zitronenschale, -saft und 2 EL Zucker verrühren. Auf das angefrorene Wassermelonepüree geben und für weitere 30 Minuten in das Gefrierfach geben.

Die Kiwi schälen. Trauben waschen und abzupfen. Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen. Kiwi, Weintrauben und Zitronenmelisse mit übrigem Joghurt und Zucker fein pürieren. Diese Mischung auf die Joghurtschicht geben und das Eis für mindestens 4 Stunden komplett gefrieren lassen, dann servieren.

**Mengenangabe:** 8 STÜCK

### 1.14 Wassermelonengranita mit Mandelgebäck Granità di anguria con biscoti alle mandorle

<i>FÜR DIE GRANITA</i>	2 EL Butter
80 g Zucker	1 Rolle frischer Blätterteig aus dem Kühlregal
1 kg Wassermelone	4 EL Zucker
80 ml Amaretto	4 EL Mandelblättchen
<i>FÜR DAS GEBÄCK</i>	etwas Puderzucker zum Bestäuben

Zucker und 80 ml Wasser in einem kleinen Topf aufkochen, bis der Zucker sich aufgelöst hat, dann vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Inzwischen die Wassermelone in Spalten schneiden, dann schälen und in grobe Stücke schneiden. Diese mit dem Stabmixer fein pürieren. Das Wassermelonenspuree anschließend durch ein Sieb in eine weitere Schüssel streichen, um eventuell vorhandene Kerne zu entfernen.

Zuckersirup und Amaretto unterrühren und die Mischung in eine große flache Schale geben. Abgedeckt ca. 8 Stunden im Tiefkühlschrank gefrieren lassen, dabei stündlich mit einer Gabel umrühren, um die Bildung großer Eiskristalle zu vermeiden.

Für das Gebäck den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Butter in einem kleinen Topf schmelzen. Den Blätterteig entrollen und mit der Butter bestreichen, dann gleichmäßig mit dem Zucker bestreuen.

Den Teig beliebig in Quadrate oder Dreiecke schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Mit den Mandelblättchen bestreuen und in ca. 10 Minuten im vorgeheizten Ofen goldbraun und knusprig backen. Auskühlen lassen und nach Belieben mit etwas Puderzucker bestäuben.

Die Eiskristalle der Wassermelonengranita mit einem Löffel abschaben und in vorgekühlte Gläser oder Schälchen geben. Sofort eiskalt mit dem knusprigen Mandelgebäck servieren.

**Mengenangabe:** 4-6 PERSONEN

**ZUBEREITUNGSZEIT** 45 Minuten zzgl. Kühlzeit

### 1.15 Zitronen-Mousse mit Obstsalat

3 Blatt Gelatine	1 klein. Wassermelone
2 frische Eier (Gr. M)	2 reife Pfirsiche
2 Zitronen	125 g Brombeeren
3 gehäufte EL Zucker	4 EL Orangenlikör, evtl.
200 ml Buttermilch	3-4 EL flüssiger Honig
100 g Schlagsahne	

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Eier trennen. Zitronen auspressen. Eigelb, Zucker und Hälfte Zitronensaft mit den Schneebeesen des Handrührgerätes ca. 5 Minuten hellcremig aufschlagen. Buttermilch unterrühren.

Gelatine ausdrücken und auflösen. Mit 2 EL Creme verrühren. Dann in die übrige Creme rühren. Ca. 20 Minuten kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt.

Eiweiß und Sahne getrennt steif schlagen. Beides vorsichtig unter die Creme heben. Mind. 4 Stunden kalt stellen.

Melone halbieren. Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen. Oder Melone in Spalten schneiden, Fruchtfleisch würfeln. Pfirsiche waschen, entsteinen und in Stücke schneiden. Brombeeren verlesen, waschen.

Rest Zitronensaft, Likör und Honig verrühren. Mit den Früchten mischen. Zitronen-Mousse und Obstsalat in Gläsern anrichten.

**Mengenangabe:** 6 PERSONEN

**Kühlzeit** mind. 4 Std.

**Zubereitungszeit** Ca. 1 Std.

**pro Portion ca.:** 200 kcal; E 5 g, F 8 g, KH 25 g



## 2 Eingemachtes, Eingelegtes

### 2.1 Melonenbällchen in Orangenlikör

1 groß. Charentais-Melone (ca. 700 g)	2 unbehandelte Zitronen
800 g Wassermelone	200 ml Orangenlikör
1 Vanilleschote	200 g Zucker

Die Melonen entkernen. Aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Bällchen herauslösen. Das Glas mit heißem Wasser ausspülen, abtropfen lassen und die Melonenbällchen hineingeben.

Die Vanilleschote längs aufritzen und quer halbieren. Die Zitronen heiß abbrausen, trockentupfen und die Schale spiralförmig abschälen. Den Saft der Früchte auspressen.

Vanilleschote und Zitronenschale zu den Melonenkugeln geben. Zitronensaft, Orangenlikör, 700 ml Wasser und Zucker in einem Topf aufkochen und ca. 5 Min. sprudelnd kochen lassen. Die Flüssigkeit über die Melonenbällchen gießen. Darauf achten, dass die Melonenkugeln vollständig von Flüssigkeit bedeckt sind. Die Melonenbällchen sind im Kühlschrank etwa 2 Wochen haltbar.

**Mengenangabe:** 1 Glas à 1 l Inhalt

**Zubereitung** ca. 35 Min.



### 3 Geflügelgerichte

#### 3.1 Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud Melonen-Taboulé

1 TL Kreuzkümmel	400 g Galiamelone
1 TL Fenchelsamen	400 g Honigmelone
1 TL Piment	1 Bd. Zitronenmelisse
1 Zitrone	1 Bd. Koriander
1 Salzzitrone	1 Bd. Schnittlauch
1 Knoblauchzehe	300 g grober Couscous (Instant-Couscous)
200 ml Hühnerbrühe	2 EL Olivenöl
etwas Salz	etwas Pfeffer
4 Hähnchenbrustfilets à ca. 150 g.	1 TL Stärke
400 g Wassermelone	

Kreuzkümmel, Fenchelsamen und Piment grob mörsern. Zitrone waschen und in Scheiben schneiden, die Hälfte der Salzzitrone grob zerkleinern, Knoblauch schälen und andrücken. Die Hühnerbrühe mit den vorbereiteten Gewürzen, Zitronen und Knoblauch in einen Topf geben und auf ca. 64 Grad erwärmen, den Sud mit Salz abschmecken.

Die Hähnchenbrüste in den Sud legen und 15-20 Minuten garziehen lassen, auf keinen Fall kochen, sonst wird die Brust trocken.

Aus den verschiedenen Melonen jeweils mit einem Kugelausstecher Fruchtfleischkugeln in verschiedenen Größen ausstechen, den Rest des Fruchtfleisches fein schneiden.

Melisse, Koriander und Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden. Restliche Salzzitrone ebenfalls kleinschneiden.

Die Kräuter und die Salzzitrone mit dem Couscous verrühren, etwas von dem Pochierfond und Olivenöl zugeben, das feingeschnittene Melonenfleisch unterheben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und einige Minuten ziehen lassen, bis der Couscous weich ist.

Die gegarten Hähnchenbrüste aus dem Fond nehmen und abdecken. Den Fond aufkochen, mit wenig Stärke leicht abbinden, passieren und über das Hähnchen geben.

Hähnchenbrust mit dem Couscous-Melonen-Salat anrichten und mit den Melonenkugeln garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Dauer** 45 Minuten

**pro Portion:** 689 kcal / 2878 kJ; E 50 g, F 11 g, KH 89 g



## 4 Getränke

### 4.1 Exotischer Cocktail

75 g Honigmelone	4 EL Zitronensaft
75 g Wassermelone	30 g gemahlene Pistazienkerne
75 g Mango	1 1 Zitronenlimonade
1 EL Zitronensaft	1 Zitronenscheibe
2 EL Mangosirup	

Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft und Mangosirup beträufeln. Die Ränder von Cocktailgläsern in Zitronensaft tauchen und in den Pistazien drehen. Früchte in die Gläser verteilen und mit Limonade auffüllen. Zitronenscheibe vierteln und Glasränder damit garnieren.

**Mengenangabe:** 1 Portion

### 4.2 Karibik-Bowle mit exotischen Früchten

600 g Wassermelone	90 ml weißer Rum
1 Papaya	2 Limetten
2 Kiwis	2 Flaschen eisgekühlter Sekt
1 Baby-Ananas	

Melonenfruchtfleisch aus der Schale lösen und entkernen. Papaya schälen, halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauslösen. Das Fruchtfleisch von Melone und Papaya in mundgerechte Stücke schneiden.

Kiwis sowie Ananas schälen und längs achteln. Die Ananas in Stücke schneiden.

Früchte und Rum in ein Bowlengefäß geben. 1 Limette auspressen, Saft über die Früchte träufeln. 2. Limette waschen, in dünne Scheiben teilen und zufügen. 60 Min. kühlen. Zum Servieren mit Sekt aufgießen.

**Mengenangabe:** 8 Gläser

**Zubereitung** ca. 30 Min.

**Kühlen** ca. 60 Min.

**pro Glas:** 220 kcal

### 4.3 Melonen-Erdbeer-Shake

300 g Wassermelone	2 EL Zitronensaft
200 g Erdbeeren	etwas Minze zur Dekoration
2 EL Joghurt	

Wassermelone entkernen, in Stücke schneiden, mit den geputzten Erdbeeren und Zitronensaft in einem Mixer oder mit dem Pürierstab fein mixen. Joghurt unterrühren, nach Bedarf süßen und mit einem Minzeblättchen im Glas servieren.

**Mengenangabe:** 2 Personen

#### 4.4 Melonenbowle

1 klein. Wassermelone	2 EL flüssiger Honig
2 Zitronen	2 Flaschen Bitter Lemon à 700 ml

Melonenfleisch entkernen, in kleine Würfel schneiden und auf Gläser verteilen. Ausgepressten Zitronensaft und Honig verrühren und über die Melonen gießen. Zuletzt mit Bitter Lemon auffüllen.

**Mengenangabe:** 8 Gläser

**Zubereitungszeit** ca. 15 Minuten

#### 4.5 Melonendrink mit Orangen

1/2 klein. Wassermelone	100 ml Cranberrysaft
4 Orangen	8 Himbeeren

Wassermelone aus der Schale lösen. Kerne entfernen. Fruchtfleisch fein würfeln.

Orangen halbieren, Saft auspressen. Die Melonenwürfel mit dem Saft pürieren. Mit Cranberrysaft auffüllen. Etwa 30 Min. kalt stellen.

Himbeeren verlesen, auf Spießchen stecken. Den Drink in Gläser füllen und mit Himbeeren sowie evtl. Physalis garnieren.

**Mengenangabe:** 4 Gläs

**Zubereitung** ca. 10 Min.

**Kühlen** ca. 30 Min.

**pro Glas:** 50 kcal; E 1 g, F 0 g, KH 9 g

#### 4.6 Sangria-Bowle

4 Pfirsiche

1/2 Wassermelone

1 Bio-Zitrone

1/4 l Orangensaft

1 Flasche span. Rotwein

2 Flaschen span. Sekt (Cava)

Pfirsiche häuten. Mit Wassermelone würfeln, Bio-Zitrone in Scheiben schneiden. Orangensaft und Rotwein mischen. Gut kühlen. Zum Servieren mit eiskaltem Sekt auffüllen.

**Mengenangabe:** 16 Gläser



## **5 Grundlagen, Informationen**

### **5.1 Wassermelone**

Form, Farbe und Geschmack: Große, runde Früchte, die über 12 Kilogramm schwer werden. Helle bis dunkelgrüne, glatte, dicke Fruchtschale. Rosa- bis tiefrotes, festes Fruchtfleisch mit schwarzen, nicht essbaren Kernen. Flach süßlicher, aber saftiger Geschmack.

Fast ganzjährig zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100g / 24 Kalorien / 101 Joule. Kaum Vitamine. Wenig Kalium.

Verwendung: Die Melone in Spalten teilen, die Kerne entfernen und allein verzehren, oder mit Schinken, Geflügelfleisch oder Käse servieren. In Würfel geschnitten wird die Melone mit Frucht- oder Blattsalaten gereicht.



## 6 Kuchen, Gebäck, Pralinen

### 6.1 Bunte Melonen-Torte

1 Wassermelone	250 g Sauerrahm
1 Honigmelone	5 EL Zucker
1 Cantaloupmelone	175 ml Weißwein
9 Blatt Gelatine	2 fertige dunkle Biskuitböden (Ø 26 cm)
500 g Joghurt	1 Pkg. klarer Tortenguss

Melonen aufschneiden und entkernen. Ca. 110 Kugeln aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher herauslösen: je 40 g von der Wasser- und Cantaloupmelone sowie 30 Kugeln aus der Honigmelone. Das restliche Melonenfruchtfleisch (ca. 300 g) klein würfeln. Gelatine in kaltem Wasser einweichen. Joghurt, Rahm und Zucker glatt rühren. Gelatine ausdrücken, auflösen. 50 ml Wein einrühren, zum Joghurt geben und verrühren. Melonenwürfel unterheben. Masse kalt stellen, bis sie zu gelieren beginnt. 1. Biskuitboden auf eine Tortenplatte setzen und mit einem Ring umstellen, mit der Hälfte der Joghurtcreme bestreichen. 2. Boden darauflegen und übrige Creme darauf streichen; ca. 2 Std. kalt stellen. Torte mit Melonenkugeln belegen. Tortenguss, 125 ml Wasser und restlichen Wein verrühren, aufkochen lassen und auf der Torte verteilen. Kalt stellen und fest werden lassen.

**Mengenangabe:** 12 Stücke

**Kühlen:** ca. 3 Stunden

**Zubereitung:** ca. 45 Minuten

**pro Stück:** 190 kcal; E 4 g, F 8 g, KH 22 g

### 6.2 Melonenschnitten

250 g Löffelbiskuits	1 kg Wassermelone
200 ml Sekt	8 Blatt Gelatine
500 g Mascarpone	1/2 Zitrone, Saft von
50 g Zucker	200 ml Sahne

Auf ein mit Backpapier belegtes Blech einen Backrahmen (34x24 cm) stellen. Löffelbiskuits hineinlegen, mit 100 ml Sekt beträufeln.

Übrigen Sekt mit Mascarpone und Zucker verrühren. Kalt stellen. Melone halbieren und entkernen. 60 Kugeln mit Hilfe eines Kugelausstechers oder eines scharfen Teelöffels aus dem Fruchtfleisch lösen, Kugeln kühl stellen. Gelatine einweichen.

Übriges Fruchtfleisch pürieren und mit dem Zitronensaft erhitzen. Gelatine ausdrücken und darin auflösen. In die Mascarpone-Creme rühren und kühlen.

Sobald die Masse geliert, Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben. Creme auf die Löffelbiskuits streichen und ca. 8 Std. kühlen.

Den Backrahmen entfernen und den Kuchen in Stücke teilen. Stücke mit Melonenkugeln und eventuell mit einigen Melisseblättchen garnieren.

**Mengenangabe:** 16 Stücke

**Zubereitungszeit:** 55 Min.

**Pro Stück:** 250 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 20 g

## 7 Marmeladen, Konfitüren

### 7.1 Melonen-Konfitüre mit Himbeeren

2 kg Wassermelone  
300 g Himbeeren

500 g Gelierzucker light 2 1/2 : 1  
1 Zitrone

Die Melone in dicke Spalten schneiden, das Fruchtfleisch von der Schale lösen, entkernen und klein würfeln. Himbeeren und Gelierzucker in einem großen Topf vermengen. Zitronensaft hinzufügen. Auf großer Gasflamme zum Kochen bringen und sprudelnd kochen lassen. Die Konfitüre in vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 30 Minuten

**Kochzeit:** 3 Minuten



## 8 Salate

### 8.1 Blattsalat mit Käse und Melone

1 Salatgurke	1 klein. Kopf Friséesalat
1/2 Honigmelone	4 EL Olivenöl
1/4 Wassermelone	1 EL Honig
400 g Schnittkäse am Stück, z. B. 'Leerdammer Yogu'	3 EL Zitronensaft
1 klein. Kopf Lollo rosso	Salz, Pfeffer
	2 TL geh. Pistazien

Die Salatgurke waschen, putzen, halbieren und in schmale, ca. 5 cm lange Stifte schneiden. Die Honigmelone entkernen und aus dem Fruchtfleisch runde Kugeln ausstechen. Die Wassermelone von der Schale trennen, entkernen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Den Käse mit einem Käsehobel in Scheiben hobeln. Gurke, Melonen und Käse in einer Schüssel mischen. Die Blattsalate putzen, waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen und auf 4 großen Tellern anrichten. Gurken-Melonen-Käse-Mix darauf verteilen. Für das Dressing Öl, Orangensaft, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und über den Salat träufeln. Mit Pistazien bestreut servieren. Dazu passen frisches Brot wie Ciabatta, Bauernbrot oder Baguette und ein Glas Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit:** ca. 35 Minuten

**pro Person ca.:** 370 kcal; E 16 g, F 26 g, KH 17 g

### 8.2 Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan

<i>Dressing</i>	etwas Puderzucker
1 Ei	<i>Dinkelstangen</i>
100 ml Pflanzenöl	250 g fein gemahlener Dinkel
1 EL Senf	75 ml lauwarmes Wasser
3 EL Himbeeressig	1 Eigelb
20 ml Walnussöl	15 ml Olivenöl
30 ml Geflügelbrühe	1 Prise Salz
2 EL Honig	etwas Mehl zum Ausrollen
Salz, Pfeffer	<i>Salat</i>
<i>gebratene Wassermelone</i>	1 Kopf Lolo Rosso
1 Wassermelone	1 Kopf Lolo Bianco

1 Friséesalat  
100 g Feldsalat  
1 Radicchio

1 Eichblattsalat  
1 Bio-Orange  
etwas Zucker

Für das Dressing das Ei aufschlagen und langsam das Öl eingießen, so dass es schön cremig wird. Anschließend die restlichen Zutaten unterrühren und alles gut abschmecken.

Gebratene Wassermelone: Die Wassermelone in Scheiben schneiden und in etwas Puderzucker wenden. Grillpfanne ohne Öl erhitzen und die Scheiben auflegen. Von beiden Seiten karamellisieren. Salat mit Dressing und Orangenzesten marinieren und zusammen mit den Grissini und den Melonenscheiben dekorativ anrichten.

Tipp für die Wassermelone: Gebraten entwickelt die Wassermelone ein besonders feines Aroma. Der Puderzucker karamellisiert und gibt der Frucht eine leichte krosse Kruste.

Dinkelstangen: Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten, anschließend 20 Minuten ruhen lassen. Den Teig zu einer großen Rolle formen, anschließend von dieser Portionsstückchen schneiden und zu kleinen Stangen rollen. Die Streifen dicht nebeneinander auf ein gefettetes Backblech legen. Dann bei 180 Grad etwa zehn Minuten lang knusprig backen.

Salat: Den Salat zupfen und gut säubern. Zesten von der Orangenschale ziehen, Butter erhitzen und mit etwas Zucker die Zesten leicht karamellisieren.

Nelson Müllers Tipp fürs Dressing: Für Nelson gehört zu einem perfekten Salat auch das perfekte Dressing. Deshalb kippt er nicht einfach Öl und Essig über den Salat, sondern mischt die Sauce in einem anderen Behälter. Durch ein Eigelb bekommt das Dressing eine schöne, cremige Konsistenz.

### 8.3 Bunter Sommersalat mit Frischkäse-Dressing und gerösteten Sonnenblumenkernen

1 Salat (z.B. Lollo Bionda)  
400 g Lauch  
Salz  
250 g Cocktailtomaten  
200 g Ziegenkoude  
1/2 klein. Wassermelone  
4 Aprikosen

1 Bd. Schnittlauch  
100 g Frischkäse  
1 Zitrone, Saft von  
125 g Schlagsahne  
Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Sonnenblumenkerne

1. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen, in mundgerechte Stücke zupfen. 2. Lauch putzen, längs halbieren, waschen, in halbe Ringe schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren, abgießen, unter kaltem Wasser abschrecken, abtropfen lassen. 3. Tomaten halbieren, Käse würfeln. Wassermelone in mundgerechte Stücke schneiden, Aprikosen halbieren, Steine entfernen, Hälften vierteln. 4. Für das Dressing Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit Frischkäse, Zitronensaft, Sahne verrühren, mit Salz, Pfeffer würzig abschmecken. 5. Sonnenblumenkerne ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten.

6. Salatblätter auf einer Platte anrichten, Früchte, Gemüse darauf verteilen, mit Dressing beträufelt und Sonnenblumenkernen bestreut servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Garzeit:** ca. 2 Min.

**Zubereitungszeit:** ca. 30 Min.

#### 8.4 Bunter Tomatensalat mit Wassermelone

700 g Tomaten	5 EL Olivenöl
(z.B. Strauch-, Kirsch-, Datteltomaten, Ochsenherzen, gelbe Toma- ten)	3 EL Zitronensaft
300 g Wassermelone	Salz, Pfeffer
2 rote Zwiebeln	Zucker
	1 TL abger. Schale einer unbeh. Zitrone
	1/2 Bd. Minze

Tomaten waschen, Strunk herausschneiden. Tomaten je nach Größe halbieren, achteln oder vierteln. Melone in Scheiben schneiden, Schale entfernen. Das Fruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in feine Streifen schneiden. Alles zusammen in einer Schale mischen.

Olivenöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker und Zitronenschale in ein Einmachglas geben, verschließen und kräftig schütteln, bis sich die Soße gut vermischt hat. Minze waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Soße über den Salat geben und mischen. Minze darüber streuen und servieren. Schaumsüppchen von der Petersilienwurzel

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitung:** 30 Min.

**pro Portion:** 205 kcal; E 3 g, F 16 g, KH 14 g

#### 8.5 Eisbergsalat mit Putenbrust

3 EL Rapsöl	2 EL Joghurt
350 g Putenbrustfilet	2 EL süß-pikanter Ketchup
Salz, Pfeffer	2 EL Zitronensaft
1 Eisbergsalat	1/2 TL süßer Senf
1 Stange Staudensellerie	1 Prise Zucker
500 g Wassermelone	

Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, Putenbrust mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 10 Minuten anbraten, abkühlen lassen und in Scheiben schneiden. Salat putzen, waschen und in Streifen schneiden, Staudensellerie waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Melonenfleisch zum würfeln und Salat geben. Aus Joghurt, Ketchup, Zitronensaft und Senf

eine Sauce rühren, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Putenbrust auf dem Salat anrichten und mit der Sauce beträufeln.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.)** 25

## 8.6 Fruchtiger Gurkensalat

1 Salatgurke	etwas Estragon
1 Apfelsine	1 Becher Sahne
150 g grüne Weintrauben	2 EL Sherry
150 g blaue Weintrauben	Zucker
1 Stück Wassermelone	Salz
1 Zitrone, Saft von	Pfeffer
1 Bd. Zitronenmelisse	

Die Gurke waschen, schälen, der Länge nach halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Apfelsine dick abschälen, so dass die helle Haut mit entfernt wird. Dann zwischen den Trennwänden das Fruchtfleisch auslösen. Weintrauben waschen, halbieren und die Kerne entfernen. Die Melone entkernen und mit einem Kartoffelbohrer kleine Kugeln ausstechen. Gurke und Obst mischen und mit Zitronensaft beträufeln. Zitronenmelisse hacken. Sahne leicht anschlagen, mit Kräutern, Gewürzen und Sherry mischen. Über den Salat gießen und sofort servieren.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Vorbereitungszeit:** ca. 45 Minuten

## 8.7 KÄSE-MELONEN-SALAT

1 Salatgurke	100 ml Orangensaft
1/2 Honigmelone	2 EL Honig
1/4 Wassermelone	4 TL Zitronensaft
400 g Leerdammer	Salz
einige Blätter Salat der Saison	Zitronenpfeffer
80 ml Öl	25 g Pistazien

Gurke waschen, halbieren, entkernen und in fünf Zentimeter lange Stifte schneiden. Honigmelone entkernen und aus dem Fruchtfleisch runde Kugeln ausstechen. Wassermelone von der Schale trennen und in etwa 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Leerdammer grob hobeln. Gurke, Melonen und Käse vermischen. Salat putzen, waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und auf vier Schalen anrichten. Gurken-Melonen-Käse- Mischung darauf verteilen.

Für das Dressing Öl, Orangensaft, Honig und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Pistazien hacken und den Salat damit bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

### 8.8 Melonen-Feta-Salat

1-1 1/2 kg Wassermelone	1 Bd. Petersilie
100 g entsteinte schwarze Oliven	1 Bd. Minze
250 g Feta, klein geschnitten	etwas Pfeffer und Meersalz
2 klein. gehackte rote Zwiebeln	1 Prise Zucker
3 Limetten, Saft von	4 EL Olivenöl

Die Zwiebeln kleinschneiden und mit Salz, Limettensaft und Zucker eine Marinade anrühren. Kräuter hacken, Melone in Würfel schneiden und entkernen. Die Kräuter und die Melonenwürfel mischen und die Marinade dazugeben. Feta zum Schluss unterheben. Dieser Salat ist schnell gemacht und schmeckt noch nach ein paar Stunden frisch.

### 8.9 Melonen-Salat mit Pesto-Hähnchen

4 Hähnchenfilets (à ca. 150 g)	(ca. 1,2 kg; z. B. kernlos)
3 EL (30 g) Pinienkerne	2 EL Weißwein-Essig
4-5 EL Öl	1-2 EL Limettensaft
Salz, Pfeffer	4 TL Pesto (Glas)
1 Prise Zucker	evtl. Kerbel und unbehandelte Limette zum Garnieren
1/2 Kopf Eisbergsalat	
1/2 klein. Wassermelone	

Hähnchenfilets waschen und trockentupfen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. 1-2 EL Öl in der Pfanne erhitzen. Hähnchenfilets darin pro Seite 6-7 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, etwas abkühlen lassen. Salat putzen, waschen und in Stücke oder Streifen schneiden. Melone vierteln, Fruchtfleisch von der Schale schneiden, Kerne evtl. entfernen. Melone in mundgerechte Stücke schneiden. Essig, Limettensaft, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. 3 EL Öl darunter schlagen. Salat, Melone und Marinade mischen, kurz ziehen lassen. Filets mit Pesto bestreichen, H in Scheiben schneiden. Auf dem Salat anrichten. Mit Pinienkernen bestreuen und evtl. garnieren.

Dazu: Baguette. Getränk: kühle Weißwein-Schorle oder Mineralwasser.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.

**pro Portion ca.:** 390 kcal / 1630 kJ; E 37 g, F 19 g, KH 14 g

### 8.10 Melonensalat

1 Limette, Saft von	250 g Honigmelone
100 ml Wasser	250 g Wassermelone
2 TL flüssigen Honig	2 Birnen
1 Ananas	2 TL gehackte Minze

Limettensaft, Wasser und Honig verrühren. Ananas vorbereiten und das Fruchtfleisch würfeln. Honig- und Wassermelone schälen und würfeln. Birnen schälen, entkernen, klein schneiden. Früchte mit der Soße mischen und mit gehackter Minze bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 25 Min.

**pro Person ca.:** 205 kcal; E 2 g, F 1 g, KH 46 g

### 8.11 Melonensalat

1 Salatgurke	1 Bd. Rucola
1 klein. Wassermelone	6 EL Olivenöl
1 Bd. Minze	3 EL milder Essig (weißer Balsamico)
1 rote Zwiebel	Salz und Pfeffer

Die Melone kommt als Schüssel zum Einsatz, daher nur das obere Viertel abschneiden. Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Löffel ausstechen oder mit einem Messer herausschneiden, ohne die Schale zu verletzen. Die Gurke waschen und in Würfel schneiden. Die Minzeblätter und den Rucola grob zerkleinern. Zwiebel schälen und würfeln. Essig, Öl, Zitrone, Salz und Pfeffer in einem Glas mit Schraubverschluss zu einem Dressing schütteln. Alle Zutaten in die ausgehöhlte Melone geben und mit Dressing übergießen. Tipp: Bröseln Sie ein Stückchen kräftigen Schafskäse über den Melonensalat.

### 8.12 Melonensalat mit Morzarella

50 g Mandelstifte	4 EL Zucker
500 g Wassermelone	3 EL Obstessig
500 g Netzmelone	Salz
250 g Morzarellakäse	1/2 TL Sambal Oelek
<i>Sauce</i>	6 EL Öl
2 EL heißes Wasser	1 Bd. Schnittlauch

Mandelstifte in einer trockenen Pfanne auf kleiner Gasflamme goldbraun rösten. Wassermelone in Spalten schneiden, entkernen, schälen und quer in Scheiben schneiden. Netzmelone

halbieren, entkernen, in Spalten und quer in Scheiben schneiden. Morzarellakäse ebenfalls in dünne Scheiben schneiden. Melonen- und Käsescheiben auf Tellern anrichten. Für die Sauce Wasser mit Zucker, Essig, Salz, Sambal Oelek und Öl verrühren, auf die Melonen träufeln. Schnittlauch in Röllchen schneiden und mit den Mandelstiften über den Salat streuen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

**Mengenangabe:** 4 Portionen

### 8.13 Romana-Salat mit Melone und Apfel

50 g Alfalfasprossen	6 EL kaltgepresstes Rapsöl
60 g Cashewnüsse	Salz, weißer Pfeffer
2 Äpfel	etwas Rapshonig
300 g Wassermelone	2 EL Apfelsaft
1 Romanasalat	4 EL Zitronensaft

Für das Dressing Zitronensaft, Apfelsaft, Rapshonig, Salz und Pfeffer gut vermischen und anschließend das kaltgepresste Rapsöl unterrühren. Romanasalat waschen, putzen und in Streifen schneiden. Die Melone in Scheiben schneiden, die Äpfel schälen und in Spalten schneiden. Romanasalat mit Obst, Nüssen und Sprossen mischen und mit dem Dressing anmachen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitungszeit (in Min.):** 15

### 8.14 Scharfer Salat mit Frucht-Dressing

2 Hähnchenbrustfilets (à ca. 200 g)	4 EL Limettensaft
Salz	1 klein. Römersalat
1 EL Rosmarinnadeln	2 Frühlingszwiebeln
4 EL Öl	5 EL Orangensaft
2 rote Chilischoten	1 EL Apfelgelee
50 g Ziegenkoude	5 EL Balsamico-Essig
4 Tomaten	1 EL Pinienkerne
300 g Wassermelone	2 EL Sojasprossen
1/2 TL Ingwerpulver	

Hähnchenbrustfilets abbrausen, trockentupfen, flach klopfen und salzen. Rosmarinnadeln in 1 TL Öl in einer Pfanne anrösten. Chilischoten abbrausen, putzen, entkernen und mit dem Rosmarin fein hacken. Den Ziegenkoude würfeln und mit der Rosmarin-Chili-Mischung vermengen. Die Käsemischung auf dem Fleisch verteilen. Filets aufrollen, mit Küchengarn

fixieren. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Rouladen darin rundherum ca. 10 Min. braten. Abkühlen lassen. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien, in Scheiben teilen. Melonenfruchtfleisch auslösen, entkernen, in Stücke schneiden. Mit Ingwerpulver und Limettensaft mischen. Salat putzen, waschen, trockenschleudern, in mundgerechte Stücke zupfen. Die Frühlingszwiebeln abrausen, putzen und in Ringe teilen. Orangensaft, Gelee, Essig, Salz verrühren. Übriges Öl unterrühren. Rouladen in Scheiben teilen, mit Salatzutaten anrichten. Mit dem Dressing beträufeln, mit Kernen und Sprossen bestreuen.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Braten** ca. 10 Min.

**Zubereitung** ca. 40 Min.

**pro Person:** 320 kcal; E 30 g, F 14 g, KH 15 g

### 8.15 Wassermelonen-Avocado-Salat

1 klein. Dose Kichererbsen (400 g)	Salz
200 g Ciabatta (vom Vortag)	2 TL fein abgeriebene Bio-Zitronenschale
2 EL geschälte Sesamsaat	4 EL Olivenöl
1 TL getr. Thymian	8 Stiele Pfefferminze
1 gestr. Tl Sumach	1.2 kg Wassermelone
1 gestr. Tl Pul biber	2 Mini-Römersalate
(Chiliflocken; türkischer Laden)	2 reife Avocados
grobes Meersalz	6 EL neutrales Öl
4 EL Zitronensaft	

Kichererbsen in einem Sieb abspülen und sehr gut abtropfen lassen. Brotrinde dünn abschneiden, Brot in 1 cm große Würfel schneiden und beiseitestellen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Mit Thymian, Sumach, Pul biber und 1 Tl Meersalz in einem Mörser nicht zu fein zerstoßen.

Zitronensaft, 4 El kaltes Wasser, Salz und Zitronenschale mit dem Schneebesen verrühren. Öl kräftig unterrühren. Minzblättchen von den Stielen zupfen, fein schneiden und untermischen. Wassermelone in 2 cm dicke Scheiben schneiden, schälen, die Kerne entfernen. Fruchtfleisch in 5 cm große Keile schneiden. Römersalat putzen, waschen, trocken schleudern und grob schneiden. Avocados halbieren, den Kern entfernen. Fruchtfleisch mit dem Löffel aus der Schale heben und in Spalten schneiden. Salat, Melone und Avocados auf einer Platte anrichten und die Minzsauce darübergeben.

Kichererbsen zwischen Küchenpapier vorsichtig trocken reiben. 4 El Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen. Kichererbsen darin 7-8 Minuten bei mittlerer Hitze braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Restliches Öl in die Pfanne geben, Brotwürfel darin 5 Minuten rundum goldbraun braten. Kurz auf Küchenpapier entfetten. Mit den Kichererbsen und 2Tl Würzsalz mischen und auf den Salat geben. Restliches Würzsalz dazu reichen.

**Mengenangabe:** 4 Portionen

**Zubereitungszeit** 35 Minuten

**pro Portion:** 640 kcal / 2682 kJ; E 12 g, F 41 g, KH 53 g

### **8.16 Wassermelonen-Tomaten-Salat mit Schafskäse *Insalata di anguria e pomodori con la feta***

400 g bunt gemischte Tomaten (z. B. bunte Kirschtomaten, Eiertomaten, Strauchtomaten)	5 EL Bio-Zitronensaft
1 rote Zwiebel	1 TL brauner Zucker
400 g Wassermelone	1/2 TL rosenscharfes Paprikapulver
150 g Römersalat	5 EL natives Olivenöl extra
4 Stiele Minze	150 g Schafskäse
	Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Die Tomaten waschen, trocken tupfen und je nach Größe halbieren, vierteln oder in mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebel schälen, halbieren und in Scheiben schneiden. Die Wassermelone achteln und das Fruchtfleisch von der Schale lösen. In Würfel schneiden. Den Römersalat waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Die Minze waschen und trocken tupfen. Die Blättchen von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

Zitronensaft, Zucker, Paprikapulver und 4 EL Wasser verrühren. Das Olivenöl darunter schlagen und alles kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel, Wassermelone, Römersalat und Minze in einer Schüssel mit dem Dressing vermischen. Den Schafskäse gut abtropfen lassen, grob zerbröckeln und darübergeben, dann den Salat servieren.

Tipp: Anstelle von Schafskäse können Sie ganz nach Belieben auch Mini-Mozzarellakugeln oder gehobelten Pecorino verwenden.

**Mengenangabe:** 4 Personen



## 9 Vorspeisen, Suppen

### 9.1 Gemischte Antipasti-Platte

250 g Pfifferlinge	6 EL Zitronensaft
1 Zucchini	Salz
500 g Tomaten	Pfeffer
1 Dos. dicke weiße Bohnen (425 ml)	150 g junger Pecorino (M. Scharskäse)
200 g rote Zwiebeln	150 g Parmesan
3 Knoblauchzehen	1 klein. Wassermelone
2 Schalotten	6 Scheib. Parmaschinken
6 EL Olivenöl	100 g schwarze Oliven
2 EL gehackter Thymian	Basilikum

Pilze abreiben. Zucchini, Tomaten waschen, putzen und in Scheiben teilen. Bohnen abbrausen, abtropfen lassen. Zwiebeln, Knoblauch, Schalotten abziehen. Zwiebeln in Spalten schneiden, Knoblauch und Schalotten fein hacken. Pilze, Zucchini, Tomaten, Bohnen und Zwiebeln getrennt mit jeweils etwas Knoblauch und Schalotten portionsweise im Öl andünsten, je etwas Thymian zufügen, mit Saft beträufeln, salzen, pfeffern.

Pecorino in Rauten teilen, Parmesan in Späne hobeln. Melone in Spalten schneiden, entkernen, schälen. Frucht, Parmaschinken, Oliven, Pfifferlinge, Gemüse und Käse dekorativ auf 4 Tellern anrichten. Bohnen mit Basilikum garnieren. Dazu passt Ciabatta.

**Mengenangabe:** 4 Personen

**Zubereitung** ca. 20 Min.

**Garen** ca. 20 Min.

**pro Person:** 690 kcal; E 44 g, F 47 g, KH 22 g

### 9.2 Marinierte Melonenkugeln mit - Mandelstiften

<i>Zutaten</i>	4 EL Zitronensaft
250 g Honigmelone	2 Pakete Vanillezucker
250 g Wassermelone	1 Becher Crème fraîche (200 g)
250 g Netz- oder Ogenmelone	1 Becher Vollmilchjoghurt (150 g)
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone	2 EL Zucker
	40 g Mandelstifte

1. Melonen halbieren, entkernen und mit einem Kugelausstecher Kugeln herauslesen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 2. Zitronenschale und -saft mit dem Vanillezucker

verrühren, mit den Melonenkugeln mischen und gut 30 Minuten kühl stellen. 3. Die Crème fraîche mit Joghurt und Zucker verrühren und ebenfalls abgedeckt kalt stellen. 4. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. 5. Melonenkugeln in den ausgehöhlten Schalen oder in einer Schüssel anrichten, mit Mandelstiften bestreuen. Mit der Sauce servieren. Pro Portion (bei 6 Portionen) ca. 3g E, 17g F, 15g KH = 217kcal (914kJ) Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Marinierte Melonenkugeln mit Mandelstiften Hauptspeise: Käseomelett mit Gemüsefüllung Nachspeise: Walnußeis mit Rumrosinen und Schokoladensauce

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

### 9.3 Marinierte Melonenkugeln mit Mandelstiften

<i>Zutaten</i>	4 EL Zitronensaft
250 g Honigmelone	2 Pakete Vanillezucker
250 g Wassermelone	1 Becher Crème fraîche (200 g)
250 g Netz- oder Ogenmelone	1 Becher Vollmilchjoghurt (150 g)
abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone	2 EL Zucker
	40 g Mandelstifte

1. Melonen halbieren, entkernen und mit einem Kugelausstecher Kugeln herauslesen oder das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. 2. Zitronenschale und -saft mit dem Vanillezucker verrühren, mit den Melonenkugeln mischen und gut 30 Minuten kühl stellen.

3. Die Crème fraîche mit Joghurt und Zucker verrühren und ebenfalls abgedeckt kalt stellen. 4. Die Mandelstifte in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten. 5. Melonenkugeln in den ausgehöhlten Schalen oder in einer Schüssel anrichten, mit Mandelstiften bestreuen. Mit der Sauce servieren. Pro Portion (bei 6 Portionen) ca. 3g E, 17g F, 15g KH = 217kcal (914kJ) Als Menüvorschlag:

Vorspeise: Marinierte Melonenkugeln mit Mandelstiften Hauptspeise: Käseomelett mit Gemüsefüllung Nachspeise: Walnußeis mit Rumrosinen und Schokoladensauce

**Mengenangabe:** 6 Portionen

**Zubereitungszeit** 30 Minuten

### 9.4 Melonen-Himbeer-Süppchen mit Baiser-Häubchen

<i>Für Melonen-Himbeer-Süppchen:</i>	1 Spritzer Zitronensaft
500 g Wassermelone	Champagner oder Sekt
150 g Himbeeren	
2 EL Puderzucker	<i>Für Baiser-Häubchen:</i>

2 Eiweiß	Vanillearoma
85 g Zucker	1 TL Speisestärke
1 Prise Salz	1 l Wasser

Fertigen des Melonen-Himbeer-Süppchen: Melone in kleine Stücke schneiden und mit Himbeeren und Puderzucker mischen. Pürieren, durch ein Sieb passieren und kalt stellen. Für die Baiser-Häubchen das Eiweiß mit dem Salz aufschlagen. Den Zucker während des Aufschlagens in die Masse rieseln lassen. Zum Schluss Vanillearoma und Speisestärke unterheben. Das Wasser einmal aufkochen und ein wenig abkühlen lassen. Vom Eischnee die Nocken abstechen, in das Wasser geben, einige Minuten ziehen lassen, vorsichtig wenden und nochmals einige Minuten ziehen lassen. Anschließend die Nocken zur Dekoration auf die Kaltschale geben und mit etwas Minze garnieren.

### 9.5 Melonensuppe mit Trauben

400 g Wassermelone	1 Zitrone, Saft von
1/2 Honigmelone	2 EL flüssiger Honig
100 g grüne kernlose Weintrauben	Minze

Wasser- und Honigmelone schälen. Die Honigmelone entkernen und mit einem Kugelausstecher 4 kleine Kugeln für die Garnitur ausstechen. Das übrige Fruchtfleisch ebenso wie das Wassermelonen-Fruchtfleisch in grobe Würfel schneiden. Die Weintrauben abrausen, trockentupfen und mit den Melonenwürfeln im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Anschließend durch ein feines Sieb streichen. Bis zum Servieren kalt stellen. Je eine Melonenkugel auf einen Holzspieß stecken. Melonensuppe mit Zitronensaft sowie Honig abschmecken und in vier eisgekühlte Gläser füllen. Minze abrausen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen. Die Suppe mit Melonenspießen und Minzeblättchen garniert servieren.

**Mengenangabe:** 4 Personen:

**Zubereitungszeit** ca. 20 Min.

**pro Person ca.:** 110 kcal; E 2 g, F 1 g, KH 27 g

### 9.6 Nelsons fruchtig-süßer Melonen-Smoothie mit herzhaftem Parmaschinken auf selbstgemachten Grissinistangen

<i>Melonen-Smoothie</i>	300 g Crème Fraîche
4 Cavaillon-Melonen	etwas Salz und Pfeffer
1/2 Wassermelone	etwas Zucker
150 ml weißen Portwein	etwas frische Minze
1/2 Zitrone, Saft von	Parmaschinken

Crushed Ice	125 ml lauwarmes Wasser
<i>für die selbstgemachten Grissinistangen</i>	15 ml Olivenöl
250 g Mehl	1 Prise Kristallsalz
20 g Hefe (ein halber Würfel)	1 Msp. Kleehonig
	etwas Streumehl zum Ausrollen

Die Melonen der Länge nach vierteln. Die Kerne entfernen, aus dem Fruchtfleisch Kugeln ausstechen und kühl stellen. Das restliche Fruchtfleisch mit der Crème Fraîche, dem Zucker, Salz und Portwein leicht erhitzen, pürieren und abschmecken. Zum Schluss die Minze fein geschnitten dazu geben. Den Smoothie auf Crushed Ice kaltrühren oder zum Abkühlen in das Gefrierfach stellen. Anschließend mit den Kugeln in einem kleinen Glas anrichten. Den Parmaschinken mit dem Smoothie servieren.

Grissinistangen: Für den Teig alle Zutaten gut miteinander verkneten und anschließend 20 Minuten gehen lassen. Den Teig in gleich große Portionen teilen, jede davon einen halben Zentimeter dick ausrollen und in dünne Streifen schneiden. Die Streifen nebeneinander auf ein gebuttertes Backblech legen, am besten mit einem Lineal gerade ausrichten. Den Teig noch einmal zehn bis 15 Minuten aufgehen lassen. Dann bei 200 Grad etwa zehn Minuten lang knusprig backen.

## Index

### ALKOHOLFREI

Melonenbowle, 16

### ALKOHOLISCH

Exotischer Cocktail, 15

Früchte in Amaretto-Sirup, 1

Karibik-Bowle mit exotischen Früchten, 15

Melonendrink mit Orangen, 16

### AMIRFALLAH

Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud, 13

### APFEL

Romana-Salat mit Melone und Apfel, 31

### ARD

Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud, 13

### ARD-BUFFET

Erdbeer-Melone mit Joghurt, 1

Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud, 13

### AUGUST

Karibik-Bowle mit exotischen Früchten, 15

Melonen-Salat mit Pesto-Hähnchen, 29

Melonendrink mit Orangen, 16

Melonensalat, 30

Melonensuppe mit Pfirsichsaft, 4

Wassermelonen-Tomaten-Salat mit Schafskäse, 33

Wassermeloneneis am Stiel, 7

Zitronen-Mousse mit Obstsalat, 8

### BLATTSALAT

Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 25

### BOWLE

Karibik-Bowle mit exotischen Früchten, 15

Melonenbowle, 16

Sangria-Bowle, 16

### CAMPARI

Melonengelee mit Campari, 3

### CAMPING

Melonensalat, 30

### COCKTAIL

Exotischer Cocktail, 15

### DESSERT

Erdbeer-Melone mit Joghurt, 1

Früchte in Amaretto-Sirup, 1

Gefüllte Wassermelone, 2

Melonen-Salat mit Mandeln, 2

Melonengelee mit Campari, 3

Melonenkaltschale mit Prosecco, 3

Melonensalat, 4

Melonensuppe mit Pfirsichsaft, 4

Minz-Joghurt mit Melone & Krokant, 5

Obstsalat im Melonenkorb, 5

Obstsalat mit Joghurtdressing, 6

Wassermelonen-Sorbet mit Minze, 6

Wassermeloneneis am Stiel, 7

Wassermelonengranita mit Mandelgebäck, 7

Zitronen-Mousse mit Obstsalat, 8

### DINKEL

Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 25

### EINFACH

Melonengelee mit Campari, 3

Melonensalat, 4

Melonensuppe mit Trauben, 37

Wassermelonen-Avocado-Salat, 32

### EIS

Wassermelonengranita mit Mandelgebäck, 7

### EISBERGSALAT

Eisbergsalat mit Putenbrust, 27

### ERDBEERE

- Melonen-Erdbeer-Shake, 15  
 ERFRISCHEND  
 Melonengelee mit Campari, 3
- FETA  
 Melonen-Feta-Salat, 29
- FRISCHKÄESE  
 Bunter Sommersalat mit Frischkäse-Dressing, 26
- FRUCHTIG  
 Fruchtiger Gurkensalat, 28
- GEFLÜGEL  
 Eisbergsalat mit Putenbrust, 27  
 Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud, 13
- GETRÄNK  
 Exotischer Cocktail, 15  
 Karibik-Bowle mit exotischen Früchten, 15  
 Melonen-Erdbeer-Shake, 15  
 Melonenbowle, 16  
 Melonendrink mit Orangen, 16  
 Sangria-Bowle, 16
- GRISSINI  
 Nelsons fruchtig-süßer Melonen-Smoothie mit herzhaftem Parmaschinken, 37
- GURKE  
 Fruchtiger Gurkensalat, 28
- HIMBEERE  
 Melonen-Himbeer-Süppchen mit Baiser-Häubchen, 36  
 Melonen-Konfitüre mit Himbeeren, 23
- HONIGMELONE  
 Melonensalat, 4
- HUHN  
 Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud, 13
- INFORMATION  
 Wassermelone, 19
- ITALIEN  
 Gefüllte Wassermelone, 2
- Gemischte Antipasti-Platte, 35  
 Melonengelee mit Campari, 3
- JULI  
 Fruchtiger Gurkensalat, 28  
 Melonensuppe mit Trauben, 37  
 Sangria-Bowle, 16  
 Scharfer Salat mit Frucht-Dressing, 31
- JUNI  
 Früchte in Amaretto-Sirup, 1  
 Melonen-Salat mit Mandeln, 2  
 Minz-Joghurt mit Melone & Krokant, 5
- KAESE  
 KÄSE-MELONEN-SALAT, 28
- KALORIENARM  
 Melonengelee mit Campari, 3  
 Melonensalat, 4
- KALT  
 Melonen-Himbeer-Süppchen mit Baiser-Häubchen, 36
- KALTSCHALE  
 Melonen-Himbeer-Süppchen mit Baiser-Häubchen, 36  
 Melonenkaltschale mit Prosecco, 3
- KIESER  
 Erdbeer-Melone mit Joghurt, 1
- KUCHEN  
 Melonenschnitten, 21
- M2005  
 Melonensalat mit Morzarella, 30
- M2008  
 Melonen-Salat mit Mandeln, 2
- MAI  
 Melonensalat mit Morzarella, 30
- MALLORCA  
 Sangria-Bowle, 16
- MARMELADE  
 Melonen-Konfitüre mit Himbeeren, 23
- MELONE  
 Bunte Melonen-Torte, 21  
 Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 25

- Bunter Tomatensalat mit Wassermelone, 27  
 Gefüllte Wassermelone, 2  
 KÄSE-MELONEN-SALAT, 28  
 Marinierte Melonenkugeln mit - Mandelstiften, 35  
 Marinierte Melonenkugeln mit Mandelstiften, 36  
 Melonen-Erdbeer-Shake, 15  
 Melonen-Feta-Salat, 29  
 Melonen-Himbeer-Süppchen mit Baiser-Häubchen, 36  
 Melonen-Konfitüre mit Himbeeren, 23  
 Melonen-Salat mit Mandeln, 2  
 Melonenbowle, 16  
 Melonengelee mit Campari, 3  
 Melonenkaltschale mit Prosecco, 3  
 Melonensalat, 4, 30  
 Melonensalat mit Morzarella, 30  
 Melonenschnitten, 21  
 Melonensuppe mit Trauben, 37  
 Nelsons fruchtig-süßer Melonen-Smoothie mit herzhaftem Parmaschinken, 37  
 Obstsalat im Melonenkorb, 5  
 Romana-Salat mit Melone und Apfel, 31
- MITTEL  
 Pochierte Hähnchenbrust im Gewürzsud, 13
- OBST  
 Früchte in Amaretto-Sirup, 1  
 Obstsalat mit Joghurtdressing, 6  
 Wassermelone, 19
- OBSTSALAT  
 Melonen-Salat mit Mandeln, 2  
 Obstsalat im Melonenkorb, 5
- P1  
 Exotischer Cocktail, 15
- P4  
 Marinierte Melonenkugeln mit - Mandelstiften, 35
- Marinierte Melonenkugeln mit Mandelstiften, 36  
 Melonensalat mit Morzarella, 30
- PICKNICK  
 Melonen-Feta-Salat, 29
- PUTE  
 Eisbergsalat mit Putenbrust, 27
- RAFFINIERT  
 Melonengelee mit Campari, 3
- ROMANASALAT  
 Romana-Salat mit Melone und Apfel, 31
- S8  
 Melonenbowle, 16
- SALAT  
 Blattsalat mit Käse und Melone, 25  
 Bunter Blattsalat mit Scheiben von gebratener Wassermelone und feinen Dinkelstan, 25  
 Bunter Sommersalat mit Frischkäse-Dressing, 26  
 Bunter Tomatensalat mit Wassermelone, 27  
 Eisbergsalat mit Putenbrust, 27  
 Fruchtiger Gurkensalat, 28  
 KÄSE-MELONEN-SALAT, 28  
 Melonen-Feta-Salat, 29  
 Melonen-Salat mit Mandeln, 2  
 Melonen-Salat mit Pesto-Hähnchen, 29  
 Melonensalat, 4, 30  
 Melonensalat mit Morzarella, 30  
 Obstsalat mit Joghurtdressing, 6  
 Romana-Salat mit Melone und Apfel, 31  
 Scharfer Salat mit Frucht-Dressing, 31  
 Wassermelonen-Avocado-Salat, 32  
 Wassermelonen-Tomaten-Salat mit Schafskäse, 33
- SCHINKEN  
 Nelsons fruchtig-süßer Melonen-Smoothie mit herzhaftem Parmaschinken, 37

## SCHNELL

- Melonensalat, 4
- Wassermelonen-Avocado-Salat, 32

## SEPTEMBER

- Melonen-Konfitüre mit Himbeeren, 23
- Obstsalat mit Joghurtdressing, 6
- Wassermelonen-Tomaten-Salat mit Schafskäse, 33
- Wassermeloneneis am Stiel, 7

## SMOOTHIE

- Nelsons fruchtig-süßer Melonen-Smoothie mit herzhaftem Parmschinken, 37

## SOMMER

- Melonen-Himbeer-Süppchen mit Baiser-Häubchen, 36

## SORBET

- Wassermelonen-Sorbet mit Minze, 6

## SUPPE

- Melonen-Himbeer-Süppchen mit Baiser-Häubchen, 36
- Melonensuppe mit Trauben, 37

## TOMATE

- Bunter Tomatensalat mit Wassermelone, 27

## TORTE

- Bunte Melonen-Torte, 21

## VEGAN

- Bunter Tomatensalat mit Wassermelone, 27
- Wassermelonen-Avocado-Salat, 32

## VORSPEISE

- Gemischte Antipasti-Platte, 35
- Marinierte Melonenkugeln mit Mandelstiften, 35
- Marinierte Melonenkugeln mit Mandelstiften, 36
- Nelsons fruchtig-süßer Melonen-Smoothie mit herzhaftem Parmschinken, 37

## WASSERMELONE

- Melonengelee mit Campari, 3

Melonensalat, 4

Wassermelone, 19

## ZITRONE

Melonengelee mit Campari, 3