

Sommerrezepte von Sophia Hoffmann

Melonen-Pfirsich-Gazpacho

Kalte Gazpacho ist ein tolles Verwertungsrezept für schon leicht müde Wassermelone, Paprika und Tomaten. Die Beigabe von etwas altbackenem Brot sorgt für die typische Konsistenz. Zusammen mit Olivenöl, Knoblauch und etwas Zitronensaft ein herrliches Sommergericht.

Zutaten (für 2 große Portionen oder 4 Vorspeisen-Portionen)
1 kleine oder eine halbe Wassermelone (ca. 800g)

1 Paprika (Farbe egal)
2 -3 mittelgroße Tomaten
2 Pfirsiche
1 -2 Knoblauchzehen
eine Handvoll altbackenes Brot
4 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer

etwas Olivenöl zum Anrichten

nach Belieben fein geschnittene Frühlingszwiebeln und Kräuter als Topping



Zubereitung:

Die Melone zerteilen und das Fruchtfleisch von der Schale lösen und die Schale zum picklen aufbewahren.

Paprika zerteilen und entkernen. Tomaten und Pfirsiche vierteln. Stein entfernen. Knoblauchzehen schälen und klein schneiden. Melonenfleisch, Paprika, Tomaten, Pfirsiche, Knoblauch, Brot, Olivenöl und Zitronensaft mit dem MultiQuick 9 pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Schüsseln füllen und dekorativ mit Olivenöl beträufeln, nach Belieben dekorieren.

Food Overshoot Day

Gepickelte Melonenschale

Wussten Sie, dass man Wassermelonenschale essen kann? Mit dieser super knackigen Verwertungsidee bekommt sie einen köstlichen Verwendungszweck. Süß-sauer mit Dill eingelegt passt sie zu Hot Dogs, auf Sandwiches oder für alle Gerichte für die ihr Essiggurken verwenden würdet.

Zutaten (für ein kleines Glas)

Schale einer kleinen Wassermelone
2-3 Stängel frischer Dill
250 ml Wasser
125 ml Essig
1 TL Salz
1 TL Zucker

Zubereitung:

Die Wassermelonenschale gänzlich mit einem Löffel vom roten Fruchtfleisch befreien. Die Schale in kleinere Stücke schneiden und mithilfe eines Sparschälers das dunkelgrüne Äußere abschälen, so dass nur der hellgrüne Teil der Schale übrigbleibt. Mit dem Würfelaufsatz des MultiQuick 9 zerkleinern und in ein sauber ausgewaschenes Glas füllen.

Wasser, Essig, Salz und Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen, bis Salz und Zucker aufgelöst sind. Die noch heiße Flüssigkeit auf die Melonenschalenwürfel gießen, sodass alles gut bedeckt ist. Am besten schmecken sie, wenn sie ein paar Tage im Sud durchgezogen sind.

Im sterilisierten Glas halten die Pickles bis zu ein Jahr, in der Schnellvariante im Kühlschrank locker bis zu einen Monat.

