

Hier und heute



Melonenkaltschale mit Buttermilch

Anja Tanas serviert pikant abgeschmeckte Melonenkaltschale mit einer leicht fruchtigen Note. Perfekte leichte Sommerküche.

Das Rezept

von Anja Tanas für zwei Portionen

Zutaten

- 400 g reifes Melonenfruchtfleisch, z.B. Galia-, Cantaloupe- oder Honigmelone
- 100 g Salatgurke
- 50 ml Zitronensaft, frisch gepresst
- 100 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 TL Bio-Orangenabrieb
- ½ TL Ingwer, frisch gerieben
- 200 ml Buttermilch
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel herausschaben.

Ein paar Kugeln oder Stücke für die Deko aus dem Fruchtfleisch ausstechen, dann das restliche Fruchtfleisch herauslösen und in den Mixer geben. Alternativ einen Pürierstab verwenden.

Gurke grob klein schneiden und zusammen mit Zitronensaft, Orangensaft und Orangenabrieb sowie den Ingwer in den Mixer geben und alles zu einer glatten Masse verarbeiten.

Buttermilch hinzufügen und die Kaltschale kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abdecken und mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt werden lassen.

Kaltschale vor dem Servieren nochmal kurz mixen.

In Suppentellern, Gläsern oder Schälchen anrichten und mit den Melonenkugeln oder Melonenstückchen und etwas Gurke garnieren.

Tipps

- Für eine süß-scharfe Variante ein paar Tropfen Tabasco einrühren.
- Wer es säuerlicher mag, gibt einen Schuss Wein oder Zitronensaft dazu.
- Frische Kräuter wie Minze, Basilikum oder Zitronenmelisse passen hervorragend – je nach Geschmack direkt mit in den Mixer geben.
- Wer die Kaltschale besonders glatt und fein haben möchte, kann das Ganze durch ein Haarsieb passieren.
- Bei runden Melonen kann man die ausgehöhlte Schale gut zum Anrichten verwenden. Dafür einen etwas breiteren Rand Fruchtfleisch stehen lassen.