Rezept · Salat im Sommer ist immer gut. Nur wird man schnell der üblichen Mixturen überdrüssig. Da freut sich der häusliche Kochmensch über Alternativen, die so frisch sind, dass sie als Beigabe zu jedem Warmwetteressen überzeugen. Irgendwo fand ich was mit Melone und Gurke und wandelte es auf eine quasi-asiatische Weise ab. Das Ergebnis war so lecker, dass es dieses Jahr schon mehrfach auf den Tisch kam. *[Lesezeit ca. 2 min]*

Unterstützt TD! Dir gefällt, was wir schreiben? Du möchtest unsere Arbeit unterstützen? Nichts leichter als das! Unterstütze uns durch das Abschließen eines Abos oder durch den Kauf einer Lesebeteiligung – und zeige damit, dass The Düsseldorfer dir etwas wert ist.

Vermutlich könnte man auch eine Wassermelone für dieses Rezept schlachten, aber mit einer Galia- oder Honigmelone kommt das Süß-saure am besten zur Geltung. Also ergeben sich folgende…

Zutaten (für 2~3 Portionen):

1 nicht zu große Schlangengurke
1/2~3/4 reife Galiamelone (aka Netzmelone)
1 EL bester Honig
1 EL Apfelessig
1 Schuss Rapsöl
2 EL Sesamsamen
Salz

Die Zubereitung

Wichtig ist, die Menge an Flüssigkeit kleinzuhalten, die Gurke und Melone absondern. Deshalb muss die Gurke entkernt werden. Als erstes schälst du sie. Dann halbierst du sie längst. Nun kannst du die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen. Schneide sie dann in gleichgroße Würfel. Halbier die Melone und hol mit einem Esslöffel die Kerne raus. Halbiere die Hälften und schäle sie sorgfältig – es sollte nichts Grünes mehr am Fruchtfleisch haften. Schneide die Melone ebenfalls in gleichgroße Würfel. Röste den Sesam kurz in einer trockenen Pfanne.

Verrühre den Apfelessig und den Honig als Marinade. Gib die Melonen-Gurken-Mischung in eine Schüssel und salze vorsichtig. Gieß die Marinade drüber und heb sie sorgfältig unter.

Runde mit einem Schuss Rapsöl ab. Lass den Salat zugedeckt ungefähr eine Viertelstunde stehen. Streu dann die Sesamkörner darüber und serviere diesen sommerfrischen, süß-sauren Salat. Er passt besonders gut zu allen mehr oder weniger asiatisch angehauchten Gerichten und auch als Beilage zu Gegrilltem.