

Die Melone wird in der Mitte aufgeschnitten und die Kerne mit einem Löffel entfernt. Die in etwa zwei Zentimeter breiten Lanzetten geteilte Frucht wird geschält und in mundgerechte Würfel zerteilt. Die Serviergläser werden mit den Stückchen etwa zur Hälfte gefüllt

Melonensüppchen mit frischem Ingwer

Kalte Köstlichkeit

Die Honigmelone ist ein idealer Durstlöcher und bei uns das ganze Jahr im Handel erhältlich, wengleich die Hauptsaison der süßen Früchte in den Monaten Juni bis September liegt. Man kann sie natürlich in Stücke geschnitten einfach roh aus der Hand essen - oder aber mit wenigen Zutaten zu einem wahren Genuss werden lassen.

Text und Fotos: Klaus Schneiders

Kalorienbewusste Leser werden erfreut sein, dass die Honigmelone zu etwa 85 % aus Wasser besteht. Die Vitamine A, B1 und B2, dazu ein vergleichsweise ho-

her Anteil an Calcium und Phosphor machen sie zu einem wertvollen Nahrungsmittel. 100 g der Frucht haben 21 kcal bzw. 88 kJ, enthalten ein Gramm Eiweiß, zwölf Gramm Kohlenhydrate und null Gramm Fett. Honigmelonen reifen nicht nach. Man muss also beim Kauf auf die Frische der Ware achten. Am besten schmecken die zu den Kürbisgewächsen zählenden Früchte gekühlt, was ja gerade im Sommer als Erfrischung willkommen ist.

Melonen haben in vielen nationalen Küchen einen festen Platz eingenommen. Meist als Salat angemacht und mit Schinkenstreifen garniert sind sie auf zahlreichen Speisekarten eine verlockende Vorspeise. Unser Chefsmut Harry de Schepper variiert diese Rezeptur indem er einen Teil der Melone püriert, den anderen Teil in mundgerechte saftige Würfel teilt. Unter das Melonenpüree wird fein geschnittener frischer Ingwer gemischt, was dem kalten Melonensüppchen eine besondere Note verleiht. Abgerundet wird der Geschmackscocktail durch feine Streifen trockenen Schinkens. Harry benutzt dazu spanischen Serrano.

Ingwer

Auch dem Ingwer-Rhizom werden etliche gute Eigenschaften nachgesagt. So soll die Wurzel auch als Mittel gegen Seekrankheit helfen. Ob Ingwer hier wirklich wirkt, ist nicht zweifelsfrei

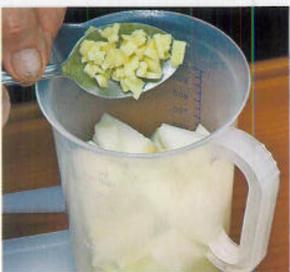
Da kommt Vorfreude auf: Honigmelone, frischer Ingwer und Serrano-Schinken harmonieren perfekt miteinander



bewiesen. Eine Doppelblindstudie mit 80 dänischen Seekadetten resultierte jedoch in einer deutlich niedrigeren Rate des Erbrechens. Der scharf-würzig schmeckende Ingwer passt hervorragend zu Fisch und Meeresfrüchten, Lamm und Geflügel. Auch Marmeladen und Lebkuchen werden damit verfeinert. Ingwer enthält unter anderem ätherische Öle, weshalb man eigentlich stets frische Ware an Bord verwenden sollte. Das angeschnittene Rhizom lässt sich in Frischhaltefolie eingeschlagen für mehrere Wochen im Kühlschrank aufbewahren. Auch die angeschnittene Melone kann so mehrere Tage im Kühlschrank gelagert werden.



Wegen der ätherischen Öle sollte Ingwer immer frisch geschnitten werden



Der Ingwer kommt zur Melone in das Rührgefäß



Mit dem Stabmixer werden die beiden Zutaten ganz schnell zu einem homogenen Mus püriert

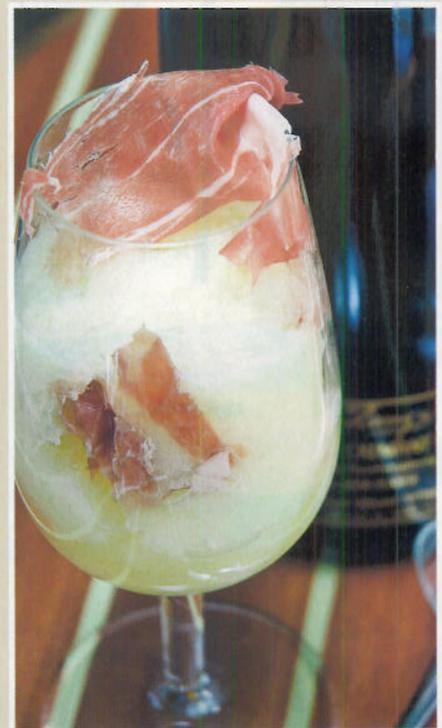


Etwas Schinken auf die Würfel und dann das Mus



Guter, luftgetrockneter Schinken lässt sich ohne großen Aufwand in feine Stücke zerteilen

Melonensüppchen mit Ingwer und Serrano-Schinken



Die Zutaten

eine gut gereifte Honigmelone
30 g frischer Ingwer
fünf Scheiben gut getrockneter Serrano-Schinken

Das Küchenmaterial

Schneidebrett und Messer
Esslöffel
Rührstab und Becher

Die Zubereitung

Die Honigmelone halbieren und die Kerne entfernen. Dann die Frucht schälen. Ein Teil der Melone wird in mundgerechte Würfel geschnitten, der Rest in den Rührbecher gegeben. Der Ingwer wird geschält, in kleine Stückchen geschnitten und ebenfalls in den Becher gegeben. Beides mit dem Rührstab sehr fein pürieren. Der Serrano-Schinken wird in feine Streifen geschnitten. Nun komme einige Melonenwürfel in ein hohes Glas, darüber wird die „Suppe“ gegeben und dann mit den Schinkenstreifen garniert - fertig! Guten Appetit!