



## Wassermelonen- Feta-Salat

### Zutaten

- 75 g gesalzene geröstete Pistazien
- 1 Salatgurke
- 2,5 kg Wassermelone (kernarm)
- 150 g Feta (light)
- 1 rote Zwiebel
- 4 Stiel/e Minze
- 4 Stiel/e Petersilie
- 1 Knoblauchzehe
- 5 EL heller Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Öl
- Baguette

Pistazienkerne aus den Schalen lösen und grob hacken. Gurke waschen, eventuell schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Melone in Spalten schneiden. Das Fruchtfleisch von der Schale schneiden, eventuell entkernen und in etwas größere Würfel schneiden.

Feta klein würfeln. Zwiebel schälen, fein würfeln. Kräuter waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und fein hacken.

Essig, Salz, Pfeffer und Knoblauch verrühren. Öl mit dem Schneebesen darunter schlagen. Dressing mit den restlichen Zutaten mischen und anrichten. Mit Baguette servieren.



## Melonen-Minz-Limonade

### Zutaten

200 g Zucker

2 Bund Minze

500 g Wassermelone

250 ml Zitronensaft + 1 Zitrone zum Garnieren  
Eiswürfel

1,65 l Wasser

### Zubereitung

Topf ca. 2 cm hoch mit Wasser füllen und zum Kochen bringen. Zucker hinzufügen und unter Rühren darin auflösen. 1 Bund Minze ins Zuckerwasser geben, Topf vom Herd nehmen und 30 Minuten abkühlen lassen. Minze herausnehmen.

Zitrone in Scheiben schneiden. Minzblätter von den Stängeln zupfen. Wassermelone halbieren, Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in eine große Schüssel füllen. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Zitronensaft sowie Zucker-Minz-Wasser vermischen. Mit restlichem Wasser auffüllen.

Melonen-Minz-Limonade in einen Getränkespender oder eine Bowle-Schüssel füllen. Zitronenscheiben, Minzblätter und Eiswürfel dazugeben.



## Gegrillte Wassermelone mit Limetten-Minz-Zucker

### Zutaten

- 1/2 Wassermelone
- 1 Limette
- 4 Esslöffel brauner Zucker
- 1 Handvoll Minzblätter
- 2 Esslöffel Pflanzenöl

### Zubereitung

Grill auf 200 °C vorheizen.

Limettenschale abreiben. Minze sehr fein hacken und mit Limettenabrieb und Zucker vermengen.

Wassermelone in dreieckige Stücke schneiden und mit Pflanzenöl einstreichen. Auf dem heißen Rost pro Seite 2 1/2 Minuten grillen.

Wassermelone vom Rost nehmen, mit Limetten-Minz-Zucker bestreuen und servieren.



## **Gegrillte Wassermelone mit Macadamia-Melissen- Pesto**

### Zutaten

1 kg Wassermelone (1 Stück)

6 Macadamianüsse

20 g Mandelblättchen (2 EL)

2 Bund Zitronenmelisse

½ Limette

8 EL Ahornsirup

### Zubereitung

Die Melone mit einem großen Messer in 8 dicke Scheiben schneiden; große Kerne entfernen.

Das Fruchtfleisch mit einem kleinen Messer von der Schale schneiden.

Macadamianüsse hacken. Mit den Mandelblättchen in eine beschichtete Pfanne geben. Ohne Fett anrösten und abkühlen lassen.

Melisse waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken.

Abgekühlte Nüsse und die Melisse mit einem Stabmixer sehr fein pürieren.

Die halbe Limette auspressen und 2 EL Saft abmessen.

Limettensaft und Ahornsirup zur Nuss-Melisse-Masse geben und gut durchmischen.

Eine Grillpfanne erhitzen. Die Melonenscheiben von beiden Seiten kurz grillen. Gegrillte Wassermelone mit dem Macadamia-Melissen-Pesto servieren.



## Wassermelonen-Gurken-Smoothie

### Zutaten

100 g Salatgurke

50 g Paprikaschote

600 g Wassermelonenfruchtfleisch

2 Stiele Minze

2 EL Limettensaft

80 ml Mineralwasser mit Kohlensäure

### Zubereitung

Gurke und Paprika waschen. Gurke schälen. Paprika halbieren, putzen und entkernen. Gurke, Paprika und Melone klein schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen.

Gemüse, Obst, Minze und Limettensaft in einen Standmixer geben und alles zusammen sehr fein pürieren. Smoothie in 4 Gläser füllen. Jeweils mit etwas M