

Melone

gross in Schale

TEXT: ESTHER KERN | ILLUSTRATION: MIRA GISLER

Sowohl Wasser- als auch Zuckermelonen sind mehr als nur ihr Fleisch. Schale, Kerne, Grün - es gibt viel zum Entdecken.

Sie gehört zum Sommer wie die Glace: die Wassermelone. Vielerorts weiss man längst, dass auch deren Schale eine wunderbare Kochzutat ist. In Südkorea etwa fermentiert man daraus Kimchi. In den US-Südstaaten gibt es traditionelle Rezepte für gepickelte Wassermelonenschale.

Weil im Sternerestaurant Essigbrätlein in Nürnberg fast alle Teile vom Gemüse ausprobiert werden, lag es für die Spitzenköche Andree Köthe und Yves Ollech nahe, auch die Wassermelonenschale zu verwerten. Im Buch «Gemüse» stellt das Kochduo ein Rezept vor mit eingelegter Schale, dazu Linsencreme, Zwiebel und Salatstiele. Die dunkelgrüne, dünne Schale wird immer abgeschält, als Kochzutat bleibt die hellgrüne Wassermelonnrinde zurück.

KERNE BESSER GLEICH MITESSEN

Wir haben diese Rinde für unser Buch «Leaf to Root», das im Herbst erscheint, mit Sensorikerin Christine Brugger von Aromareich.ch analysiert. Sie sagt: «Das Aroma ist zurückhaltend. Doch die Schale hat Biss.» Was heisst das für den Einsatz in der Küche? «Man kann sie sehr gut als Texturelement einsetzen», sagt Christine Brugger. Wie etwa im thailändischen Salat, den Koch Pascal Haag für unser Buch rezeptiert hat. «Eine gelungene Komposition», urteilt Brugger.

Und wie sieht es mit den Kernen aus? Ich habe dafür viele Rezepte gefunden. Wobei ich zum Schluss gekommen bin: Die Kerne der Wassermelone eignen sich nicht sehr, da man sie aus dem Fleisch pulen muss - und am besten mitisst. Bei der Zuckermelone allerdings entfernt man ja stets alle Kerne mit

Mark. Die lassen sich gut verwerten, etwa für eine Art Horchata. In Spanien macht man dieses Getränk traditionell mit Erdmandeln. Man kann stattdessen Melonenkerne (mit Mark) verwenden: Mit Wasser und Zucker gut mixen, absieben und sehr kalt servieren. Yves Ollech vom «Essigbrätlein» hat sich auch schon kurz mit Melonenkernen befasst. «Ich habe sie etwa getrocknet, pulverisiert und mit Sahne eingekocht, das war ganz okay», sagt er. «Ich habe aber noch kein fertiges Gericht dazu und werde wohl diesen Sommer weiter daran arbeiten.» Man darf gespannt sein, denn das «Essigbrätlein» gilt als eine der besten Gemüseadressen Deutschlands.

Die Triebe der Melonen sind offenbar auch essbar. In der Pflanzen-Datenbank pfaf.org etwa steht, dass die Blätter der Wassermelone gekocht verspeist werden können. Ich werde mich also diesen Sommer auf das Grün stürzen.



Das Buch «Leaf to Root - Alles vom Gemüse essen» von Esther Kern, Sylvan Müller und Pascal Haag **erscheint im Herbst 2016** im AT Verlag. Leaf to Root ist das Nose to Tail für Gemüse. Mehr Infos: leaf-to-root.com

Thema im August: Mais

RÜBIS & STÜBIS



Wassermelonenschalen-Salat

REZEPT VON PASCAL HAAG
VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

180 g Wassermelonenschale
2 Knoblauchzehen, geschält
3 kleine rote Chilis
2 EL Sojasauce
2 Limetten, ausgepresst
10 g Palmzucker, gemörsert
80 g Schlangenbohnen
4 EL Erdnüsse, geröstet
4 Cherrytomaten
100 g Wassermelonenfruchtfleisch

1. Die Haut der Wassermelonenschale dünn abschälen, sodass nur die hellgrüne Rinde übrig bleibt. Diese mit dem Messer in sehr feine Streifen schneiden.

2. Knoblauch und Chilis im Mörser zu einer Paste stampfen. Sojasauce, Limettensaft und Palmzucker dazugeben, vermischen. Das Dressing sollte scharf, sauer, salzig und leicht süsslich sein.

3. Die Schlangenbohnen in 5 mm grosse Stücke schneiden, mit den gerösteten Erdnüssen und $\frac{1}{2}$ der Rindenstreifen portionenweise im Mörser gründlich zerstampfen. Die Tomaten vierteln. Das Melonenfruchtfleisch in 5 mm grosse Würfel schneiden. Zusammen mit den restlichen Rindenstreifen in den Mörser geben und vorsichtig stampfen. Bohnen, Tomaten und Melonenfruchtfleisch vermengen. Das Dressing dazugeben, alles gut miteinander mischen und den Salat servieren.