

Der Nützlichling



NEU



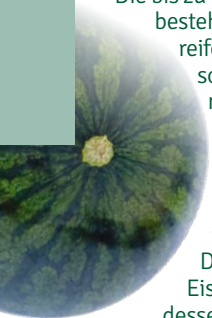
SOMMERSNACK & PERFEKTER DURSTLÖSCHER – unsere Lieblingsmelonensorten

Gerade an heißen Sommertagen sind kühlendes Obst & Gemüse die idealen Begleiter für deine Badeausflüge, Wanderungen, Radtouren und sportlichen Unternehmungen.

Durch ihren hohen Wassergehalt kühlen Melonen den Körper von innen und dadurch fühlen wir uns wohl. Einen Teil der benötigten Flüssigkeit (2-3 Liter pro Tag) lässt sich so ganz einfach vernaschen. Egal ob einfach so als Frucht genossen, am Grill oder in einem sommerlichen Salat machen Melonen eine gute Figur. Ideale Durstlöcher sind sie auch als Sommergetränk, z.B. wie unser Wassermelonenshake, unser aktueller Favorit und Geheimtipp für einen alkoholfreien Cocktail.

WASSERMELONEN

Die bis zu 95% aus Wasser bestehenden Früchte reifen nicht nach, sondern werden mit der Zeit mürber. Gerne wird das saftige Obst zu Shakes, Bowlen und anderen Drinks, Salaten, Eis oder Frucht-desserts verarbeitet.



MINI-WASSERMELONEN

Diese Miniaturform der Wassermelone ist ein handlicher Snackgenuss.



CANTALOUPE MELONE

Sie gehört zur Gruppe der Zuckermelonen. Ihr oranges Fruchtfleisch und ihr aromatischer Geschmack lassen Urlaubsflair aufkommen.

Sie wird auch Warzenmelone genannt, denn ihr Äußeres kann von vielen Furchen durchzogen sein, die wie Warzen aussehen. Doch das Äußere soll nicht über das geschmackvolle Innere hinweg täuschen :-)



GALIA MELONE

Die Galia-Melonen zählen zu der Gattung der Honigmelonen. Ihr Fruchtfleisch ist gelblich, orange oder auch weiß bis grün. Ihr Wassergehalt beträgt rund 85 Prozent, zudem liefern die saftig süßen Früchte Carotinoide und Vitamin C. Zuckermelonen enthalten im vollreifen Zustand bis zu 10 % Zucker. Wie bei anderen Netzmelonen lässt sich die Genussreife gut über den starken Duft erkennen.

CANARI MELONE

Die gelbe kanarische Melone wird bei uns meist als Honigmelone bezeichnet. Sie ist langoval bis rundoval mit einer leuchtend gelben Schale.



PIEL DE SAPO MELONE

Diese optische Besonderheit mit knubbeliger, meist grünlicher Außenhaut hat ein weißes Fruchtfleisch und schmeckt herrlich süß. Die Melone ist bei richtiger Lagerung 2-3 Monate lagerfähig.



Wusstest du?

Piel de Sapo heißt übersetzt so viel wie „Krötenhaut“ (piel = Haut, sapo= Kröte)

Melonen gehören **nicht ins Kühlager**, denn sie mögen keine Kälte. Sie halten am besten bei Raumtemperatur. Das Wort Melone stammt aus dem Griechischen und heißt „großer Apfel“. **Botanisch gesehen ist die Melone im Übrigen jedoch gar kein Obst**, sondern gehört zu den Kürbisgewächsen.

BUTTERNUSS KÜRBIS



Tipp: Kürbiskerne sind essbar. Dazu die Kerne herauslösen, abspülen und trocknen. In der Pfanne oder im Ofen bei mittlerer Hitze rösten – nach Belieben mit Salz oder anderen Gewürzen verfeinern und losknabbern.

Gut zu wissen: Genauso vielseitig verwendbar wie der Hokkaido Kürbis. Die Schale kann auch mitgekocht werden, allerdings wird sie nicht ganz so weich wie beim Hokkaido Kürbis.

Zubereitung: Er schmeckt in der Suppe, in dünnen Scheiben auf einem Flammkuchen, in Aufläufen, gegrillt mit etwas Olivenöl im Backrohr oder als Lasagnefüllung. Besonders beliebt ist auch Butternuss-Püree (Butternut-Squash) – dieses passt sehr gut zu Fisch oder Quinoalaibchen.

Geschmack: das reichlich cremige Fruchtfleisch hat einem süßlich-aromatischen, leicht nussigen Geschmack

REZEPTTIPP: WASSERMELONENSHAKE

Zutaten für 2 Personen:

100 ml Apfelsaft (oder weißer Traubensaft), 2 EL Zitronensaft, 250g Wassermelone, 1 Zweig Minze, 500 ml Mineralwasser

Zubereitung: Die Wassermelone von ihrer Schale befreien, entkernen und stückeln. Nun das Fruchtfleisch gemeinsam mit dem Fruchtsaft, der Minze und etwas Zitronensaft sorgfältig pürieren. Dabei ein paar Minzblätter zur Deko aufsparen. Das Gemisch jetzt mit Mineralwasser auffüllen, mit den Blättern verzieren und mit ein paar Eiswürfeln und & einer Spalte Zitrone oder Melone als Deko servieren. (schmeckt nicht nur alkoholfrei, sondern auch mit Gin)



Perfekter Sommerdrink

Weitere Melonenrezepte unter www.biohof.at/rezepte

