

## REZEPTE FÜR JEDE JAHRESZEIT

**AUGUST**

### Lebensmittel der Saison (Beispiele)

|           |            |              |
|-----------|------------|--------------|
| Kohlrabi  | Radieschen | Kirschen     |
| Kraut     | Rote Rüben | Brombeeren   |
| Mangold   | Rucola     | Zwetschken   |
| Melanzani | Pilze      | Heidelbeeren |
| Tomaten   | Erdbeeren  | Marillen     |
| Lauch     | Himbeeren  | Pfirsiche    |

### DIE PERFEKTE WASSERMELONE FINDEN

Die Wassermelone besteht zu etwa **92 % aus Wasser** und ist daher an heißen Tagen ein perfekter Durstlöscher. Der Pflanzenstoff **Lycopin** wirkt als Antioxidans und verleiht dem Fruchtfleisch seine rote Farbe.

Woher weiß man beim Kauf, ob die Wassermelone reif ist? Hier sind **drei Tipps**, die dabei helfen, die perfekte Wassermelone zu finden:



#### Tipp 1: Die gelbe Stelle auf der Melone finden

Der helle Fleck auf der Schale zeigt, wo die Melone am Boden aufgelegt ist. Dieser sollte cremefarben bis gelblich sein. Je gelber der Fleck ist, desto reifer ist die Frucht. Blasse oder fehlende Flecken können auf Unreife hinweisen.

#### Tipp 2: Wassermelone wiegen und vergleichen

Eine reife Wassermelone ist bei gleicher Größe meist schwerer. Das höhere Gewicht zeigt, dass sie viel Wasser enthält und saftig ist. Vergleichen Sie mehrere Früchte und wählen Sie die schwerste aus.

#### Tipp 3: Achten Sie auf eine gleichmäßige Form der Wassermelone.

Wählen Sie eine Melone mit einer gleichmäßigen Form. Vermeiden Sie Früchte mit Dellen, Verformungen oder ungleichmäßigen Ausbuchtungen. Die Schale sollte fest sein und keine weichen oder eingedrückten Stellen aufweisen.

### Wussten Sie schon?



Der Anbau von Wassermelonen hat inzwischen auch in Österreich Fuß gefasst. Vor allem im Seewinkel im Burgenland werden Bio-Melonen kultiviert, die saisonal von Juni bis September erhältlich sind.

## WASSERMELONEN-SALAT MIT FETA



Bild- und Rezeptquelle: <https://emmikochteinfach.de/wassermelonen-feta-salat/>

### Zutaten (für 4 Personen):

- ♥ 1 kg Wassermelonen-Fruchtfleisch, kernlos oder fast kernlos - *entspricht ca. 1,5 kg Wassermelone mit Schale*
- ♥ 200 g Feta
- ♥ 3-4 Stängel frische Minze
- ♥ 1/2 Bio-Limette
- ♥ 1/2 Bio-Orange
- ♥ 50 g Pinienkerne
- ♥ 1 EL Limettenschalen-Abrieb - gerne Bio
- ♥ 2 EL Olivenöl
- ♥ 1 EL Honig
- ♥ 1 Msp. Chiliflocken
- ♥ Salz

### Zubereitung:

- ♥ **Schritt 1:** Wassermelone aufschneiden und Fruchtfleisch von Schale trennen. Wassermelonen-Fruchtfleisch in **ca. 1,5 cm große Würfel** schneiden und in eine Schüssel geben.
- ♥ **Schritt 2:** Für das **Dressing** in einer weiteren Schüssel folgende Zutaten vermengen: Saft einer 1/2 **Orange** und 1/2 **Limette**, 2 EL **Olivenöl** und 1 EL **Honig** sowie 1 Messerspitze **Chiliflocken** und etwas **Salz**.
- ♥ **Schritt 3:** Das **Dressing** über die **Melonen-Stückchen** leeren, damit diese etwas durchziehen können.
- ♥ **Schritt 4:** In der Zwischenzeit 200 g **Feta** in Stücke zerbröseln, die Stängel **Minze** waschen und die Blättchen klein zupfen. 1 EL **Limettenschale** abreiben.
- ♥ **Schritt 5:** 50 g **Pinienkerne** auf mittlerer Stufe in einer **Pfanne** ohne Zugabe von Fett schön goldbraun anrösten.
- ♥ **Schritt 6:** Alles miteinander vermengen und anrichten. Mahlzeit!