

Melonenschalen



Gehören Melonenschalen zum vermeidbaren oder zum unvermeidbaren Food Waste? Mit diesem Rezept sind die Schalen verwendbar. Auch hier wieder eine Zahl: 61 Tonnen werden in der Schweiz importiert. Davon kommen viele Schalen zusammen.

Eingelegte Wassermelonenschalen sind in den Südstaaten der USA populär.

Melonenschalen – Pickles

1 kleine Wassermelone (am besten Bio, ca 1.5 kg)
1 Bio-Zitrone
1 Stück Ingwer (2 cm)

Für die Salzlake:

35 g Salz
700 ml kaltes Wasser

Für die Essiglake:
120 ml Weissweinessig (ersatzweise Apfelessig)
120 ml Wasser
60 ml Zitronensaft
140 g Zucker
1 Zimtstange
2 Nelken
1 Sternanis
1 TL Korianderkörner

- Die Melone waschen und in Spalten schneiden. Die dunkelgrüne Schale mit einem Sparschäler abschälen. Das rote Fruchtfleisch mit einem Messer bis auf 3–5 mm von der Schale schneiden und essen.
- Die Schalen abwiegen, es sollten ca. 550 g sein. Die Schalen in 1,5 cm breite und 4 cm lange Streifen schneiden.
- Für die Salzlake 700 ml kaltes Wasser mit dem Salz verrühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Die Schalenstücke in eine Schüssel geben und mit der Salzlake bedecken. Mit einem kleinen Teller beschweren, so dass alle Schalen in der Lake sind. Sollten nicht alle bedeckt sein, noch etwas Salzwasser anrühren und dazu gießen.
- Die Schalen 8 Stunden (oder über Nacht) bei Raumtemperatur ziehen lassen, dann abseihen. Danach sollten die Schalen salzig schmecken und etwas biegsamer sein.
- Die Zitrone heiß abwaschen und den Ingwer schälen. Beides in feine Streifen schneiden.
- Für die Essiglake den Essig und 120 ml Wasser in einen Topf geben. Zitronensaft, Zucker, Zimtstange, Nelken, Sternanis und Korianderkörner hinzufügen und das Ganze zum Kochen bringen.
- Die Melonenschalen, Zitronen- und Ingwerscheiben dazugeben und alles unter gelegentlichem Rühren zugedeckt 30–40 min köcheln lassen, bis die Melonenschalen durchsichtig werden.
- Zimt und Sternanis entfernen und die Pickles kochend heiß in Gläser füllen, anschliessend die Gläser mit der Flüssigkeit aufgiessen und verschliessen. Kühl gelagert halten die Pickles ca. 6 Monate.

[ZUM REZEPT](#)

