

Sunday, September 25. 2011

SÄ¼Äÿ-scharfes Honigmelonen-Relish aus der Grillpfanne

Hier kommt das versprochene spätsommerliche Rezept, bevor das gute Sonnenwetter sich in den Winterschlaf verabschiedet. Damit kann man die Sonne wahrhaftig auf der Zunge spären!

Ich schwärme von einem scharf-sÄ¼Äÿen Relish mit Honigmelone, das sehr gut zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder herzhaft mariniertem Tofu passt. Der Mann des Hauses hat das Rezept im Internet entdeckt, bei eatsmarter.de. Dort gibt es sogar eine Fotoanleitung und Videos zu sämtlichen Arbeitsschritten. Wir haben es ganz leicht verändert.

1 Honigmelone
ca. 4-5 cm großes Stück frischer Ingwer
1-3 rote Chilischoten (je nach Schärfegrad)
Saft von 1 Limette
3 Frühlingszwiebeln
1 handvoll frischer Koriander
2 EL Honig
1 EL Weißweinessig
Salz, Pfeffer
etwas Öl

Ingwer schälen und fein hacken. Die Frühlingszwiebeln in dünne Scheiben schneiden (den unteren Teil). Die Chili nach Geschmack entkernen oder im Ganzen fein hacken.

Marinade herstellen

Den Honig in einen Topf geben und erhitzen. Den Essig dazu geben und gut verrühren. Ingwerwürfel, Chili und 2 EL Limettensaft ebenso dazu geben und ca. 1 Minute kochen lassen, dass sich die Aromen entfalten können. Vom Herd nehmen und auskühlen lassen.

Melone grillen

Die Melone in ca. 1/2 cm breite Spalten schneiden und die Schale und die Kerne entfernen. Die Scheiben salzen, kurz ziehen lassen und dann mit Küchenpapier abtupfen.

In einer sehr heißen Grillpfanne in wenig Öl von beiden Seiten anbraten, dass Grillstreifen entstehen. Das dauert nicht mal eine Minute pro Seite. Die Melone ebenfalls abkühlen lassen und dann in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Korianderblätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Die Melonenwürfel, den Koriander und die vorbereiteten Frühlingszwiebeln in die Marinade geben und vorsichtig damit vermengen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann mindestens 1 Stunde ziehen lassen (wenn man es so lange schafft ;-).

Posted by orange in asiatische/orientalische gerichte, dips+aufstriche, vegetarisch at 18:28

Wow! Dieser Rezept muss ich unbedingt ausprobieren! ;)
Anonymous on Oct 8 2011, 20:13