## Cantaloupe-Nationalis

Abkühlung tut gut in diesen heißen Tagen. Jede Erfrischung ist willkommen. Eine Melone ist im Sommer immer eine gute Idee, daraus lässt sich auch ein leckeres Eis zaubern. Wir nutzen die Cantaloupe-Melone, ihr orangefarbenes Fruchtfleisch macht das Eis optisch attraktiv, und sie ist schön süß. Ab besten (und cremigsten) gelingt das Eis mit einer Eismaschine. Wer nur einfriert und zwischendurch rührt, hat mehr Eiskristalle in der Masse. Schmeckt aber auch.

250 g Cantaloupe-Melone

50 g Zucker

1 Päckchen Vanillezucker 100 ml flüssige Schlagsahne

100 ml Milch

2 EL Zitronensaft

**Etwas Minze (zur Dekoration)** 

Portionen: 4



Handelshof

Rezept der Woche

Cantaloupe-Melone

Zucker

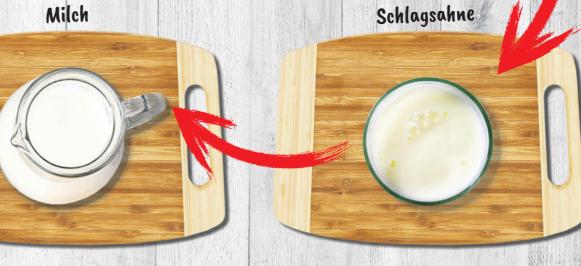
Vanillezucker



Zitrone & Minze



Milch



## **Zubereitung:** So wird's gemacht Cantaloupe-Melone auf- Milch-Zucker-Mischung und frierfach. In dieser Zeit vier bis

Schale entfernen, das Frucht- nenpüree verrühren. fleisch in Würfel schneiden. kann man naschen. Es lassen masse heben. sich auch Honig- oder Wassermelone für dieses Rezept verwenden.

■ Den Rest der Milch, Zucker sor.

schneiden und vierteln. Die den Zitronensaft mit dem Melo-

■ Die **Sahne** steif schlagen und **250 Gramm** abwiegen, den Rest vorsichtig unter die Melonen-

> ■ Die Masse anschließend in die vieren. ins Eisfach legen muss, gibt es schnell ein wunderbar

zwei bis drei Stunden ins Ge- Eiswürfeln genießen.

fünf Mal die Masse kräftig umrühren, dann entstehen weniger Eiskristalle.

Das Eis mit frischen Minzblättchen dekorieren und ser-

Eismaschine geben. Maschinen Aus den Resten des Melomit Kühl-Akku, den man zuvor nenfruchtfleisches kann man mit etwas Milch pürieren und schon ab 40 Euro. Komfortabler schendes Aqua Fresca zum möglichst die Kerne entfernen. sind Maschinen mit Kompres- Trinken zubereiten. Fruchtfleisch mit Wasser, Limettenund Vanillezucker in einem ■ Wer keine Eismaschine hat, saft, Minzblättern und etwas Topf erhitzen, bis sich der füllt die Masse einfach in ein fla- Zucker in den Mixer geben, Zucker auflöst. ches Gefäß und gibt dieses für durch ein Sieb gießen und auf

## Das Küchen-Lexikon Die häufigsten Melonensorten

liebling, hat jetzt auch Ernte- Fruchtfleisch. zeit. Ist übrigens – wie alle an- ■ Honigmelone: Sehr süß, sche Melone. deren Melonen auch - keine Frucht, sondern ein Gemüse und zählt zur Familie der Kürbisse. Passt zu Cocktails, in Fruchtsalate, schmeckt als Eiscreme oder einfach eisgekühlt zum Wegknabbern. Von der Wassermelone gibt es rund 150 Unterarten, manche sind z. B. oval, andere

schmeckt aber tat-

zu herz-

Wassermelone: Der Sommer- haben gelbes statt pinkes haften Dingen wie Schinken. Heißt eigentlich Gelbe Kanari-

> **■ Cantaloupe-Melone:** Orangesächlich auch gut nes Fruchtfleisch, genetzte Haut. Hat viel Vitamin C und Ballaststoffe, ist süß, aber nicht ج so süß wie die Honigmelone

■ Galiamelone: Kommt aus Spanien, Italien oder Südafri- 🖁 ka. Außen mit Netzstruktur, g das Fleisch ist grünlich bis gelblich. Auch sehr süß.