

# Marinierte Melonen

Autor: KOCHEN



## ZUTATEN

- 1 Melone, orangefleischig
- 1 Melone, grünfleischig
- 2 Limonen
- 2 Esslöffel Zucker
- 0.5 dl Rum, weiss

## Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren, aber evtl. nur eine Melonensorte, dafür die ganze Melone verwenden.

## Info

Pro Portion

- 2 g Eiweiss
- 0 g Fett
- 15 g Kohlenhydrate
- 104 kKalorien
- 435 kJoule
- 2 ProPoints™

**Glutenfrei**

**Lactosefrei**

**Purinarm**

## ZUBEREITUNG

Ergibt 4 Portionen

1 Die Melonen halbieren und die Kerne herauskratzen. Dann das Melonenfleisch mit einem Kugelausstecher aus der Schale abstechen. In eine Schüssel geben. Fruchtfleisch, welches keine Kugeln mehr ergibt, mit einem Löffel aus der Schale lösen und in einen hohen Becher geben.

2 Die beiden Limonen unter heissem Wasser spülen. Dann die erste Limone in hauchdünne Scheiben schneiden. Zwischen die Melonenkugeln legen und diese mindestens 1 Stunde mit Klarsichtfolie bedeckt kühl stellen.

3 Den Saft der zweiten Limone auspressen und mit dem Zucker zum Melonenfleisch im Becher geben. Den Rum beifügen und alles fein pürieren. Ebenfalls kühl stellen.

4 Zum Anrichten die Limonenscheiben aus den Melonenkugeln entfernen und für die Garnitur beiseitelegen. Die Melonenkugeln in Dessertschalen oder Gläser anrichten. Den Melonen-Rum-Jus darübergeben und mit Limonenscheiben garnieren.