

**Andrea Safidine**  
**Zweierlei von der Melone**

**Montag, 18. Juli 2022**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 45 Minuten  
Schwierigkeitsgrad: Leicht  
Feine Küche, Leichte Küche, Vegetarisch

**Zutaten:**

Für das Melonenzweierlei:

1	kleine Wassermelone, kernlos
1	kleine Honigmelone
6	Tomaten
1	Salatgurke
1 Bund	Estragon
1	Zitrone
etwas	Salz
etwas	Zucker
2 EL	heller Balsamico
etwas	Olivenöl
1 Prise	Cayennepfeffer
4 EL	griechischen Joghurt (10% Fettgehalt)
etwas	Pfeffer
80 ml	Mineralwasser

Für den gebratenen Feta:

300 g	Feta
1	Ei
3 EL	Weizenmehl (Type 405)
100 g	Semmelbrösel
4 EL	Butterschmalz



**Zubereitung:**

1. Für den Salat die Melonen aufschneiden, von der Honigmelone die Kerne austreichen. Dann aus dem Melonenfruchtfleisch mit einem Kugelausstecher verschieden große Kugeln ausstechen.
2. 4 Tomaten am Strunkansatz einritzen, überbrühen und anschließend die Haut abziehen. Die Tomaten vierteln, die Kerne austreichen und beiseite stellen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.
3. Die Gurke waschen, schälen und auch hier mit dem Kugelausstecher Kugeln ausstechen. Die Abschnitte zur Seite legen.
4. Estragon abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Von der Zitrone den Saft auspressen.

6. Die Melonenkugeln, Tomatenstücke und Gurkenkugeln mit Salz, Zucker, Estragon, Balsamico, Olivenöl und einer Prise Cayennepfeffer mischen, ein Spritzer Zitronensaft zugeben und abschmecken.
7. Den Salat kurz ziehen lassen.
8. In der Zwischenzeit für die Suppe die Melonenreste von der Schale lösen und in einen Standmixer geben.
9. Die restlichen Tomaten waschen, trocknen und kleinschneiden, das Tomatenwasser der Tomaten aus dem Salat dazugeben.
10. Die Gurkenreste grob kleinschneiden und alles zusammen mit dem Joghurt in einem Standmixer pürieren.
11. Etwas Mineralwasser zugießen und mit Salz, Cayennepfeffer, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken. Die Suppe kalt stellen.
12. Für den Feta den Käse in 4 oder 8 Stücke schneiden.
13. Das Ei mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Mehl und Semmelbrösel auch jeweils in tiefe Teller geben.
14. Fetastücke zuerst in Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wenden.
15. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und die Käsestücke darin von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp überschüssiges Fett abtropfen lassen.
16. Die kalte Suppe je nach Belieben mit oder ohne Eiswürfel im Glas zum Salat mit dem gebratenen Feta dazu servieren. Dazu passt knuspriges Baguette.

Pro Portion: 590 kcal/ 2470 kJ  
33 g Kohlenhydrate, 18 g Eiweiß, 43 g Fett