

Wassermelonen-Fakten

Wassermelonen bestehen zu 95% aus Wasser.

Ebenfalls im Fruchtfleisch enthalten:
viel Vitamin A, Vitamin C sowie Kalium.

Wassermelonen haben einen hohen Gehalt
an Carotinoiden, die das Immunsystem stärken
und Entzündungen hemmen.

Die Aminosäure Citrullin sorgt dafür, dass
sich die Blutgefäße entspannen, was die
Durchblutung verbessert.

52041988 · PC-DE-106373 · 12/2020



Rezept-Tipp

Gegrillte Wassermelone mit Ziegenquark

für Patienten mit COPD

Spezialität für Grillexperten!

Sie kennen das: Alle sind heiß aufs Grillen und neben Bier und Nudelsalat landen vor allem Würste und rauchende Steaks auf dem Tisch. Dabei gibt es gesündere Alternativen – die mindestens genauso gut schmecken. Heutzutage sollte es wirklich kein Problem mehr sein, Gemüse oder Obst auf den Rost zu legen.

Probieren Sie doch einfach mal etwas anderes aus und lassen Sie sich überraschen. Vielleicht finden Sie ja ein neues Lieblingsgericht, das zugleich Ihre Gesundheit unterstützt.



Gegrillte Wassermelone mit Ziegenquark, Lammfilet und Minze

Die Zutaten (2 Personen)

4 Scheiben Wassermelone

von ca. 2 cm Dicke, 6 cm Breite und 15 cm Länge

200 g Ziegenquark

Abrieb einer Zitrone

3 Zweige Zitronenthymian

4 Lammfilets

1 Knoblauchzehe

1 Zweig Rosmarin

Olivenöl, Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 Tasse Wiesenkrauter

(Kerbel, Pimpinelle, Basilikum, Petersilie etc.)

Die Melonenscheiben von beiden Seiten grillen, bis sie das Muster des Grillrosts angenommen haben. Mit Olivenöl beträufeln und mit schwarzem Pfeffer und Meersalz würzen.

Den Ziegenquark mit Zitronenabrieb und Zitronenthymianblättchen vermischen.

Die Lammfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne (oder auf dem Grill) mit etwas Olivenöl, einer zerdrückten Knoblauchzehe und einem Rosmarinweig medium braten.

Melone auf zwei Teller verteilen und je eine kleine Nocke Ziegenquark darauf platzieren. Die Lammfilets in drei gleichgroße Stücke schneiden und ebenfalls darauflegen. Mit etwas Olivenöl beträufeln und mit den Wiesenkrautern garnieren.

Guten Appetit!