Cantaloupe-Melonen-Eis

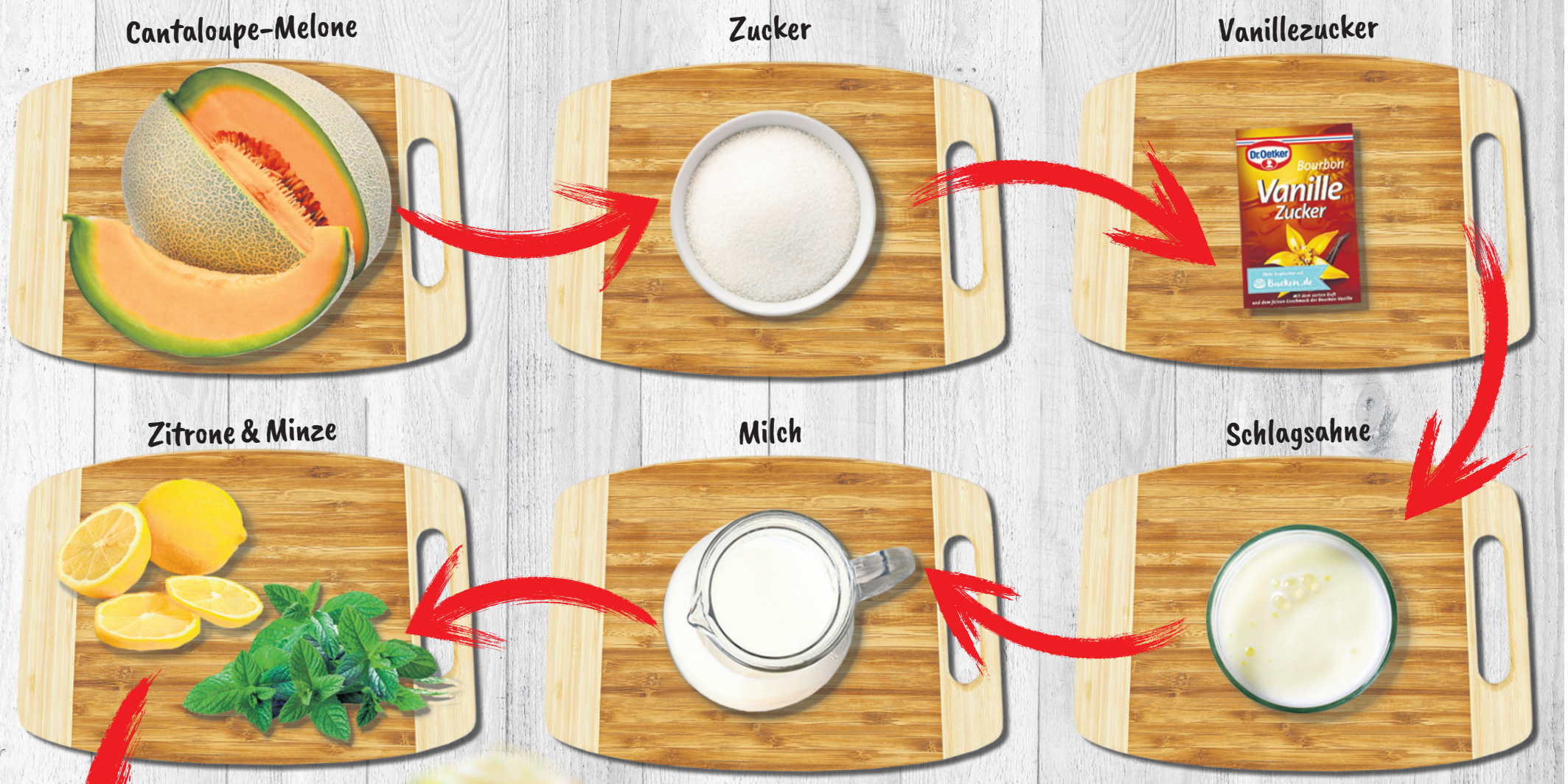


Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

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.

Zutaten — **Portionen: 4**

250 g	Cantaloupe-Melone
50 g	Zucker
1	Päckchen Vanillezucker
100 ml	flüssige Schlagsahne
100 ml	Milch
2 EL	Zitronensaft
Etwas	Minze (zur Dekoration)



Zubereitung: So wird's gemacht

- **Cantaloupe-Melone** aufschneiden und vierteln. Die Schale entfernen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. **250 Gramm** abwiegen, den Rest kann man naschen. Es lassen sich auch Honig- oder Wassermelone für dieses Rezept verwenden.
- Das **Fruchtfleisch der Melone** mit etwas **Milch** pürieren und möglichst die Kerne entfernen.
- Den Rest der **Milch**, **Zucker** und **Vanillezucker** in einem Topf erhitzen, bis sich der Zucker auflöst.
- Milch-Zucker-Mischung und den **Zitronensaft** mit dem Melonenpüree verrühren.
- Die **Sahne** steif schlagen und vorsichtig unter die Melonenmasse heben.
- Die Masse anschließend in die **Eismaschine** geben. Maschinen mit Kühl-Akku, den man zuvor ins Eisfach legen muss, gibt es schon ab 40 Euro. Komfortabler sind Maschinen mit Kompressor.
- Wer keine Eismaschine hat, füllt die Masse einfach **in ein flaches Gefäß** und gibt dieses für **zwei bis drei Stunden ins Gefrierfach**. In dieser Zeit vier bis fünf Mal die Masse kräftig umrühren, dann entstehen weniger Eiskristalle.
- Das Eis mit frischen **Minzblättchen** dekorieren und servieren.
- Aus den **Resten des Melonenfruchtfleisches** kann man schnell ein wunderbar erfrischendes **Aqua Fresca** zum Trinken zubereiten. Fruchtfleisch mit Wasser, Limettensaft, Minzblättern und etwas Zucker in den Mixer geben, durch ein Sieb gießen und auf Eiswürfeln genießen.

Das Küchen-Lexikon

Die häufigsten Melonensorten

- **Wassermelone:** Der Sommerliebling, hat jetzt auch Erntezeit. Ist übrigens – wie alle anderen 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 haben gelbes statt pinkes Fruchtfleisch.
- **Honigmelone:** Sehr süß, schmeckt aber tatsächlich auch gut zu herzhaften Dingen wie Schinken. Heißt eigentlich Gelbe Kanarische Melone.
- **Cantaloupe-Melone:** Orangenes Fruchtfleisch, genetzte Haut. Hat viel Vitamin C und Ballaststoffe, ist süß, aber nicht so süß wie die Honigmelone
- **Galiamelone:** Kommt aus Spanien, Italien oder Südafrika. Außen mit Netzstruktur, das Fleisch ist grünlich bis gelblich. Auch sehr süß.



Fotos: iStockphoto/Getty