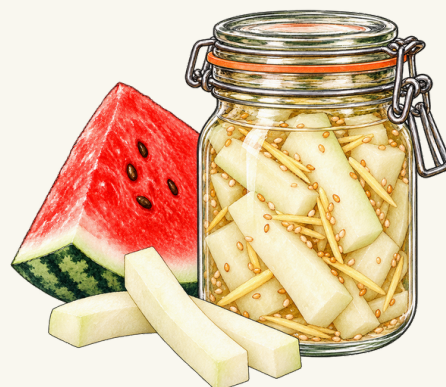


GEMÜSE

Eingelegte Wassermelonenschale auf japanische Art

Der weiße Teil der Wassermelonenschale in einer süßsauren Marinade mit Sojasauce und Sesam. Das Rezept stammt von Namiko Hirasawa Chen und Just One Cookbook.

Rezeptautor: Namiko Hirasawa Chen · Just One Cookbook



ZEIT

20 Minuten + 2-3 Stunden im Kühlschrank

ERGIBT

6 Portionen als Beilage; etwa 803 g geschälte weiße Melonenschale

Methode: Schnelles Marinieren im Kühlschrank

Saison und Zutaten: Frische Wassermelone mit fester Schale

Lagerung: Nach dem Abgießen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3-4 Tagen essen

Zutaten

- ☐ Etwa 803 g weiße Wassermelonenschale nach dem Entfernen der grünen Haut - das von der Autorin angegebene Gewicht ihrer vorbereiteten Portion
- ☐ 4 EL Reisessig ohne Salz- und Zuckerzusatz
- ☐ 4 EL Zucker
- ☐ 2 EL Sojasauce
- ☐ 1 EL geröstetes Sesamöl
- ☐ 1 EL geröstete Sesamsamen, optional
- ☐ Einige dünne Ingwerstreifen, optional

Zubereitung

1. Schale vorbereiten

Von einem Viertel einer Wassermelone das Fruchtfleisch entfernen und etwas rotes Fruchtfleisch an der weißen Schale lassen. Die harte grüne Haut entfernen. Den weißen Teil in gleichmäßige, 6 mm dicke Scheiben schneiden.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Eingelegte Wassermelonenschale auf japanische Art / Fortsetzung

2. Marinade verrühren

Essig, Zucker, Sojasauce, Sesamöl und die optionalen Zutaten in einem wiederverschließbaren Lebensmittelbeutel mischen. Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

3. Im Kühlschrank marinieren

Die Melonenschale in den Beutel geben und vor dem Verschließen möglichst viel Luft herausdrücken. Durch leichtes Kneten des Beutels vermischen. 2-3 Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank legen.

4. Vor dem Aufbewahren abgießen

Die Schale aus der Marinade nehmen und in einen separaten Behälter geben. Die Marinade wegschütten. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von 3-4 Tagen essen.

Tipps

Sojasauce und Sesam sind Allergene. Herkömmliche Sojasauce enthält meist auch Weizen; das Etikett prüfen.

Dies ist eine schnelle Marinade für den Kühlschrank. Nicht im Vorratsschrank aufbewahren.

So schmeckt es am besten

Als Beilage zu Reis oder Gegrilltem oder als kleinen Snack servieren.

Unter der Lupe

Was die süß-salzige Marinade bewirkt

Zucker und das Salz der Sojasauce begünstigen, dass durch Osmose etwas Wasser aus der weißen Schale in die Marinade übergeht. Gleichzeitig können gelöste Stoffe in die Schale eindringen. So verändert sie sich beim Marinieren. Die Säure stammt bereits aus dem Reisessig und muss nicht erst durch Fermentation entstehen.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 2

REZEPT ONLINE