

16 x Wassermelone - sommerliche Rezepte mit der roten Frucht



4 Tipps, wie du eine reife Wassermelone erkennst

Rot, süß und saftig – sieht deine Melone so aus, ist sie ein absoluter Volltreffer. Je frischer sie ist, desto fester und knackiger ist außerdem ihr Fruchtfleisch. Aber wie erkennst du von außen, ob sie überhaupt schon reif ist?

Ob „lecker, lecker!“ über den Marktplatz schallt oder dir im Urlaub „Pineapple, Coconut, Melooon“ am Strand in Dauerschleife zugerufen wird – Fakt ist, Wassermelone ist der Sommersnack schlechthin und überall beliebt.

Während in Italien überwiegend nach den großen Exemplaren mit Kernen gegriffen und die Wassermelone auch gerne ungekühlt gegessen wird, sind bei den Deutschen die kleineren und mittelgroßen Wassermelonen auf Platz 1. Zufall oder berechnend, dass sie so bequem in den Kühlschrank passen? Hier lässt man sich das Fruchtfleisch nämlich besonders gerne gekühlt in der Sonne schmecken.

Aber egal, ob kalt oder warm, zum Trinken oder Löffeln – Hauptsache saftige Wassermelone ist der Star in deinem Gericht. Wie vielfältig und lecker das geht, beweisen diese 16 Rezepte.

Wusstest du ...? Ein schnelle Inforunde zur Wassermelone

Wann hat Wassermelone Saison?

Wassermelonen lieben Temperaturen über 25 °C und wenig Regen. Deswegen reifen sie vorwiegend in europäischen, sonnigen Ländern wie Italien, Spanien, Ungarn und der Türkei. Ab Mitte Mai blühen die ersten Pflanzen auf den Feldern, die bereits kurze Zeit später Mini-Melonen tragen. **Ab Ende Juni** kann die Ernte beginnen – die ersten Wassermelonen sind dann reif.

16 x Wassermelone - sommerliche Rezepte mit der roten Frucht



4 Tipps, wie du eine reife Wassermelone erkennst

Der gelbe Fleck

Alle Wassermelonen haben ihn – den geheimnisvollen, gelben Fleck. Was es damit auf sich hat? Er ist tatsächlich ein Indikator für den Reifegrad. **Je gelber der Fleck, desto reifer ist deine Melone.** An dieser Stelle liegt sie während des Wachsens auf dem Boden und bekommt kein Licht ab. Die Folge: Es kann keine Photosynthese stattfinden und die Stelle bleibt gelb statt sich grün zu färben – Geheimnis gelüftet.

Das Gewicht

Die perfekte Wassermelone hat dichtes, saftiges Fruchtfleisch und bringt somit einiges an Gewicht mit. Hast du zwei gleich große Wassermelonen zur Auswahl und eine ist spürbar leichter als die andere – **greif zur schwereren**, sie ist die Reifere.

Die Schale

Die Schale deiner Melone weist Risse oder verdorbene Stellen auf? Lass die Finger von ihr. Idealerweise ist sie um die Kopfstellen herum **fest und lässt sich nicht eindrücken**. Gibt die Schale deinem Fingerdruck leicht nach, ist das ein Indikator dafür, dass die Melone überreif ist. Das Fruchtfleisch löst sich bereits von der Schale, ist mehlig und verdorben.

Der Klang

Deine Wassermelone darf nicht ‚singen‘, bedeutet: Klopfst du gegen die Schale, sollte der Klang deiner Wassermelone **tief und voll** sein.

Wassermelone schneiden – 2 Tricks

Schnitttechnik 1: Melone im Schachbrettmuster schneiden

Melone längs halbieren und in dicke Scheiben schneiden. Um 180° drehen und den Vorgang wiederholen. So entsteht ein Melonenschachbrettmuster, aus dem sich mittig stielartige Stücke entnehmen lassen, die das Snacken einfacher machen.

Schnitttechnik 2: Melone in Dreiecke schneiden

Melone längs halbieren und vierteln. Quer Dreiecke

16 x Wassermelone - sommerliche Rezepte mit der roten Frucht

herunterschneiden und von jedem Stück die Ecken der Schale abschneiden. So bleibt nur ein kleiner Schalenrest als Griff zurück und es lässt sich von jeder Seite von der Melone abbeißen.

So lagerst du Wassermelone am besten

Hast du deine Wassermelone noch nicht angeschnitten, kannst du sie **1-2 Wochen bei Zimmertemperatur** aufbewahren. Bereits geschnittene Stücke solltest du schnell verbrauchen, da sie empfindlich sind. Abgedeckt halten sich **angeschnittene Melonenstücke ca. 3 Tage im Kühlschrank**.

Wassermelone einfrieren – deine kühle Erfrischung

Wassermelonen lassen sich dank des hohen Wassergehalts prima einfrieren. Einziges Manko: ähnlich wie bei Erd- oder Himbeeren wird das Fruchtfleisch nach dem Auftauen etwas weicher. Geschmack und Aroma bleiben aber vollständig erhalten, sodass es in Smoothies, Eis und Co. auf ganzer Linie punktet.

Kleiner Tipp: Fruchtfleisch der Melone würfeln, mit genügend Platz zueinander auf einem Teller auslegen und ca. 2 Stunden einfrieren. Anschließend in einen Gefrierbeutel füllen und bis zum nächsten Gebrauch im Gefrierfach lagern. So kannst du deine Wassermelone portionsweise für Smoothie-Bowls, Drinks und Co. entnehmen.

Die Nährwerte – wie viele Kalorien stecken in der Wassermelone?

Mit **30 kcal pro 100 g** gehört Wassermelone zur schlanken Kost und passt wunderbar in jeden Diätplan. Obwohl ihr Fruchtfleisch sehr süß schmeckt, nimmst du bei dieser Menge gerade einmal 3 g Fruchtzucker zu dir. Aber nicht nur das – gleichzeitig versorgt es dich mit **Vitamin A und C**.

Genug Theorie, jetzt wird geschlemmt: 16 Rezepte mit Wassermelone

Wassermelonen-Caprese-Spieße mit Basilikum-Vinaigrette

In diesem Sommer mischen sich die Paare neu. Tomate und Mozzarella? Das war einmal. Jetzt schmiegt sich süße Wassermelone an den milden Käse, um als partytaugliches

Fingerfood zu begeistern. Für den würzigen Twist reiht sich luftgetrockneter Schinken noch dazwischen, bereit von der frischen Basilikum-Vinaigrette umschlossen zu werden. [Zum Rezept](#)



[Wassermelonen-Caprese-Spieße mit Basilikum-Vinaigrette](#)

Wassermelonen-Popsicles

Deine eisgekühlte Wassermelone isst du nur noch am Stiel. Alles, was du brauchst sind diese 6 Zutaten: eine kleine Wassermelone, Zitronensaft, Kokosmilch, Kiwis, ein wenig Zucker und Schokodrops. Farbstoffe und künstliche Aromen bleiben aber draußen, ist ja klar. [Zum Rezept](#)



[Wassermelonen-Popsicles](#)

Wassermelonen-Gazpacho mit Rote-Bete-Spiralen

Suppe im Sommer? Unbedingt! Mit Tomate, Gurke und frischen Kräutern versteht sich deine Wassermelone nicht

16 x Wassermelone - sommerliche Rezepte mit der roten Frucht

nur besonders gut, sondern erfrischt dich auch an heißen Tagen als leichte Löffeleinheit – und das in 15 Minuten. Dein Herd bleibt heute nämlich kalt. [Zum Rezept](#)



[Wassermelonen-Gazpacho mit Rote-Bete-Spiralen](#)

Sommerlicher Melonensalat mit Feta und Oliven

Den erfrischendsten Sommersalat steuerst du zum Grillbuffet bei. Nudeln, Couscous und Blattsalat können weichen, denn gegen Team Wassermelone und Feta kommt nichts so schnell an. Schwarze Oliven, Zwiebeln und frische Kräuter mischen auch noch mit, um die Konkurrenz dann vollständig abzuhängen. [Zum Rezept](#)



[Sommerlicher Melonensalat mit Feta und Oliven](#)

Halloumi-Melonen-Spieße vom Grill

Hähnchen- und Gemüse-Spieße macht doch jeder. Nur du begeisterst bei deiner nächsten Grillparty mit gegrilltem Sommerobst. Statt Fleisch und Fisch reihen

sich Wasser- und Honigmelone mit milden Halloumi auf, um im nächsten Moment auf dem heißen Rost gebraten zu werden. [Zum Rezept](#)



[Halloumi-Melonen-Spieße vom Grill](#)

Melonen-Minz-Limonade

Wenn 2 von 6 Zutaten Wassermelone und frische Minze sind, bist du deiner selbstgemachten Limonade nicht mehr fern. Also hol schon mal die Gläser raus und positionier dich am Zapfhahn – diese Limo macht süchtig. [Zum Rezept](#)



[Melonen-Minz-Limonade](#)

Wassermelonen-Bowle mit Gurke – willkommen im Sommer!

Du, diese Bowle und dein Balkon, die perfekte Kombination, um laue Abende zu genießen. Wer mit von der Partie sind? Wassermelone und Gurke, gemischt mit

16 x Wassermelone - sommerliche Rezepte mit der roten Frucht

Wodka und Limette, abgeschmeckt mit süßem Honig – so feierst du den Sommer. [Zum Rezept](#)



[Wassermelonen-Bowle mit Gurke – willkommen im Sommer!](#)

Wassermelonensalat mit Garnelen-Spießen

Wassermelone, Zwiebeln, Feta, Oliven und Tomaten schnippeln. Fix mit Basilikum, Kapern und gerösteten Croûtons mischen – fertig. Jetzt muss dein Salat nur noch durchziehen, während du dich entspannt um Garnelen, Köfte-Spieße und Co. kümmerst. [Zum Rezept](#)



[Wassermelonensalat mit Garnelen-Spießen](#)

Obstsalat mit Sommerbeeren und Minzjoghurt

Mit geballter Obst-Power bekämpfst du im Nu dein Mittagstief. Das Dreigespann aus Him-, Brom- und Blaubeeren holen sich zur Unterstützung noch süße Wassermelone in die Schüssel – bereit, um dich wieder

nach vorn zu bringen. Als Extra obendrauf: cremiger Minzjoghurt. [Zum Rezept](#)



[Obstsalat mit Sommerbeeren und Minzjoghurt](#)

Frozen Rosé aka Frosé

Hugo und Aperol – ihr habt ausgedient. In diesem Jahr kann es nur einen geben, der dich durch den Sommer bring: Frosé aka gefrorener Rosé. Sein süßes Geheimnis? Frische Wassermelone, die deinem Drink nicht nur die satte Farbe, sondern auch ein paar Vitamine einhaucht. [Zum Rezept](#)



[Frozen Rosé aka Frosé](#)

Wassermelonen-„Pizza“ mit Oliven und Feta

Sonne, 30 °C und jetzt eine Pizza! Nicht so passend? – denkste! Dein Backofen lässt dein Vorhaben völlig kalt, denn knuspriger Teig und schmelzender Käse sind hier völlig fehl am Platz. Deine Pizza schmeckt fruchtig-leicht,

16 x Wassermelone - sommerliche Rezepte mit der roten Frucht

cremig-salzig und erfrischend-süß. Nimm dir schnell ein Stück, bevor alles weg ist. [Zum Rezept](#)



[Wassermelonen-„Pizza“ mit Oliven und Feta](#)

Grünkern-Salat mit Wassermelone, Mozzarella und kandierten Pekannüssen

Erst die saftige Wassermelone macht deinen Salat so besonders. Neben Grünkern, kleinen Mozzarellakügelchen und erfrischender Gurke stechen die roten Stückchen nicht nur mit satter Farbe, sondern auch mit ihrem süßlichen Geschmack hervor. [Zum Rezept](#)



[Grünkern-Salat mit Wassermelone, Mozzarella und kandierten Pekannüssen](#)

Gegrillte Wassermelone mit Limetten-Minz-Zucker

Würstchen, Steak und Gemüsespieße müssen auf dem Rost ein bisschen zusammenrücken, denn deine Wassermelone trägt in dieser Saison am liebsten gestreift.

Also leg noch mal Kohlen nach und grill dein Dessert! [Zum Rezept](#)



[Gegrillte Wassermelone mit Limetten-Minz-Zucker](#)

Sommerliche Limonade mit Wassermelone

Was Wasser-, Honig- und Cantaloup-Melone machen, wenn es ihnen zu warm wird? Kopfüber als fruchtig-süße Kügelchen in erfrischende Zitronenlimonade springen. Zwischen kühlenden Eiswürfeln und frischen Minzblättchen ziehen sie munter ihre Kreise, bevor du dann eins nach dem anderen aus dem Glas naschst. [Zum Rezept](#)



[Sommerliche Limonade mit Wassermelone](#)

Wassermelonen-Pizza mit griechischem Joghurt und Früchten

Wo sich sonst knuspriger Teig mit Tomatensauce und schmelzendem Käse vereint, erfrischt dich deine

16 x Wassermelone - sommerliche Rezepte mit der roten Frucht

Sommerpizza mit geballter Frucht-Power. Die Basis bildet saftige Wassermelone mit cremigem Joghurt, nur um fix mit süßen Beeren, Kirschen und Granatapfelkerne belegt zu werden. Statt Mozzarella oder Parmesan streust du noch ein paar Kokosraspeln darüber und verfeinerst deine süße Pizza mit Honig. Perfekte Sommererfrischung gefunden! [Zum Rezept](#)



[Wassermelonen-Pizza mit griechischem Joghurt und Früchten](#)

Wassermelonen-Kuchen mit Sahne und Früchten

Fette Torte im Sommer ist nicht dein Fall? Überleg's dir gut, bevor du ein Stück von dieser Erfrischung ablehnst. Die Basis: fruchtig-saftige Wassermelone. Die Creme: süße Vanillesahne. Das Topping: kleine Blaubeeren und Melonenkugeln. Wer möchte alles ein Stück haben? [Zum Rezept](#)



[Wassermelonen-Kuchen mit Sahne und Früchten](#)