Artikel vom 15.04.2026 · Ausgedruckt am 11.11.2026, 13:06 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/wassermelonen-steak

Wassermelonen-Steak



Foto: Leonie Jaxy

Zutaten (für 6 Stücke):

½ mittelgroße Wassermelone

Rapsöl zum Anbraten

Marinade:

1 rote Zwiebel

1 Knoblauchzehe

8 EL Sojasauce

Saft von ½ Zitrone

3 EL Reisweinessig oder Sushi Vinegar

2 EL Tahin (Sesammus)

2 EL Sesamöl

etwas Ingwer fein gehackt oder gerieben

Außerdem:

Kräutersalat

Dressing:

Agavendicksaft oder Zucker

Saft von ½ Zitrone

Balsamicoessig

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

Zubereitung:

Da die Steaks möglichst viel Geschmack annehmen sollen, diese über Nacht im Kühlschrank in einer Marinade ziehen lassen. Für diese werden Zwiebel und Knoblauch geschält und in kleine Stücke geschnitten. Die Stücke in eine große Aufbewahrungsdose geben. Dazu kommen die flüssigen Zutaten, der Ingwer und das Tahin. Nun alles vermischen, sodass sich das Sesammus auflöst und verteilt.

Die Wassermelone erst halbieren, dann die eine Hälfte in Scheiben schneiden und die

Schale entfernen. Schwarze Kerne sollten entfernt werden, die kleinen hellen können mitgegessen werden. Die Melonenstücke jetzt nach und nach in die Aufbewahrungsdose mit der vorbereiteten Marinade legen. Ist ein Stück in der Dose, mit einem Esslöffel etwas von der Marinade auf die obere Seite des Melonenstückes träufeln, bevor ein weiteres Stück darübergelegt wird. Sind alle Melonenstücke auf diese Art verstaut, den Deckel schließen. Nun kann die Aufbewahrungsdose vorsichtig auf den Kopf gedreht werden, damit sich die Marinade noch besser verteilt. Geschüttelt werden sollte der Inhalt nicht, da die Melone sonst gequetscht werden könnte und Flüssigkeit sowie Masse verloren geht. Über Nacht kann die Marinade in Ruhe einziehen. Alternativ sollten diese zumindest zwei Stunden einziehen dürfen.

Fürs Braten etwas Rapsöl in eine Pfanne geben und die Temperatur hochdrehen. Ist das Öl heiß, die Wassermelonen-Steaks in die Pfanne geben und von beiden Seiten anbraten lassen, bis diese Farbe angenommen haben. Am Ende des Bratvorgangs noch etwas von der Marinade mit in die Pfanne geben und diese kurz reduzieren lassen. Dabei die Temperatur auf mittlere Stufe reduzieren.

Zum Anrichten eignet sich ein gemischter Salat oder Kräutersalat mit einem Balsamico-Dressing. Hierfür den Salat waschen, abtropfen lassen und circa1 Hand voll auf einen Teller platzieren. Aus den genannten Zutaten ein Dressing anrühren und dieses über den Salat geben. Im Anschluss je ein Wassermelonen-Steak auf dem Salat platzieren und noch warm servieren.

Leonie Jaxy