

Tommes mit eingelegter Wassermelonenrinde



© le menu

ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

BACKEN: ca. 6 Minuten

FÜR 4 Personen

Backpapier für das Blech

Melonenrinde

1,5 dl Weissweinessig

80 g Zucker

1 EL Honig

2 Kardamomkapseln, zerdrückt

½ roter Chili, entkernt, fein gehackt

200 g Wassermelonenrinde, geschält, in 1 cm grossen Würfeln

150 g Wassermelonenfruchtfleisch, in Würfeln

1 Pfefferminzzweig, gehackt

1 Verveinezweig, gehackt

Tommes

4 Tommes, je ca. 100 g

www.lemenu.ch

ZUBEREITUNG

MELONENRINDE Essig mit allen Zutaten bis und mit Chili aufkochen. Wassermelonenrinde 10 Minuten darin köcheln, sodass sie noch Biss hat, leicht auskühlen lassen. Fruchtfleisch und Kräuter daruntermischen.

TOMMES auf das vorbereitete Blech legen.

BACKEN In der Mitte des auf 180°C vorgeheizten Ofens 5–6 Minuten heiss werden lassen.

Tipp Als Rinde wird der grüne Teil zwischen dem Fruchtfleisch und der Schale verwendet. Im Sud eingelegt, gut verschlossen im Kühlschrank aufbewahrt ist die Melonenrinde 1–2 Wochen haltbar. Passt zu kaltem Fleisch, Salat, oder Käse.