
 Vorspeise



# Kirschtomaten-Melonen-Salat

 30 min Zubereitungszeit

 392 kcal pro Portion

••• Leicht

 International

 Sterneküche C. Ruffer



## Zutaten

2 Portionen

200 g Kirschtomaten

0,50 Charantais-Melone

0,25 TI Pfefferkörner

0,25 TI Koriandersaat

0,25 TI Senfsaat

1 Ei Zucker

70 ml Tomatenessig

100 ml weißer Portwein

4 Zweige Zitronenthymian

1 Ei Olivenöl

4 Ei Schnittlauchröllchen

150 g Ziegenfrischkäse

10 kleine Basilikumspitzen

1 Prise Salz, Pfeffer

## Zubereitung

- 1 Die Kirschtomaten für 1 Minute in kochendem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Mit einem kleinen Messer die Haut von den Kirschtomaten abziehen und den grünen Strunk entfernen.
- 2 Die Charantais-Melone entkernen und mit einem Kugelausstecher möglichst viele Kugeln eng aneinander ausstechen. Das restliche Melonenfruchtfleisch mit einem Löffel herausnehmen und aufbewahren.
- 3 Für die Marinade die Pfefferkörner, die Koriandersaat und die Senfsaat in einem Mörser grob zermahlen. Den Zucker in einem kleinen Topf hellbraun schmelzen lassen und mit dem Tomatenessig und dem weißen Portwein ablöschen. Die zerstoßenen Gewürze sowie das aufbewahrte restliche Melonenfruchtfleisch zugeben und um die Hälfte einkochen lassen.
- 4 Dann zwei Zweige Zitronenthymian sowie 100 ml Wasser zugeben und nochmals um die Hälfte einkochen lassen. Die Marinade durch ein Sieb in eine Schüssel gießen, das Olivenöl einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Kirschtomaten und Melonenkugeln einlegen und für 1 Stunde ziehen lassen. Von den restlichen Zweigen Zitronenthymian die Blättchen abzupfen und zum Salat geben.

Vom Ziegenfrischkäse 15 Portionen abstechen, zwischen den Handflächen rund rollen und anschließend in den Schnittlauchröllchen zu kleine Kugeln rollen.

- 7 Den Kirschtomaten-Melonensalat in tiefe Teller anrichten und dabei immer wieder einige Ziegenfrischkäsekugeln setzen. Mit Basilikumspitzen garnieren.

## Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	398kJ /96kcal	1.630kJ /392kcal
Fett	5g	18g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	2g
Kohlenhydrate	8g	32g
davon Zucker	8g	29g
Eiweiß	3g	11g
Salz	1g	3g