

Gegrillte Melone mit Thunfisch

Für 4 Personen:

600 g Wassermelone	400 g Thunfisch (Sushiqualität)	2 EL Rapsöl
3 EL Pfeffermischung	1 EL Koriandersamen	1 – 2 TL Currypulver
Salz	4 Cocktailspieße	

Dressing:

50 ml Reiswein (Mirin)	80 ml helle Sojasoße	50 ml Limettensaft
50 ml Zitronensaft	0,5 TL Fischsoße	2 – 3 EL milder Honig
1/2 Bund Koriander	1 kleine Chili	

Für das Dressing Reiswein mit Limetten- und Zitronensaft, Soja- und Fischsoße sowie Honig in einen kleinen Topf geben. Alles einmal aufkochen, dann auskühlen lassen. Koriander waschen, trockenschleudern und fein hacken. Zusammen mit dem in Ringe geschnittenen Chili unter die Soße geben und abschmecken.

Das Stück Melone in 12 Dreiecke à 2 Zentimeter Dicke zuschneiden. Anschließend auf dem Grill oder in einer sehr heißen Grillpfanne auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten scharf anbraten. Drei Dreiecke pro Teller anrichten.

Den Thunfisch in 12 gleichgroße Würfel schneiden, je 3 Stück auf einen Cocktailspieß ziehen. Die Pfefferkörner mit dem Koriander in einem Mörser grob zerstoßen, mit Currypulver vermischen und die Thunfischspieße darin wälzen.

Die Spieße auf dem Grill oder in einer Grillpfanne etwa 1 Minute pro Seite scharf anbraten; wer den Fisch gut durchgegart möchte, grillt ihn etwas länger.

Je einen Spieß auf den Melonenecken anrichten, salzen und mit dem Dressing beträufeln.

Tipps:

Gourmets schätzen frischen Thunfisch als Sushi-Zutat. Man kauft ihn am besten bei einem guten Fischhändler. Das Fleisch sollte rot bis dunkelrot sein.

Unproblematisch ist Thunfisch aber nicht: Der Rote Thun gilt als stark gefährdet und sollte gemieden werden. Der World Wide Fund for Nature empfiehlt derzeit Weißen Thun aus dem Pazifik und mit Einschränkungen Bonito/Skipjack. Alternativ bieten Handelsketten immer häufiger gefrorene Produkte mit dem Logo des MSC (Marine Stewardship Council) an. Das Logo steht für nachhaltigen Fischfang.

Auch andere Fischarten und Meeresfrüchte machen sich gut auf dem Grill, darunter Garnelen und Lachs. Sie wollen Wassermelone nicht immer nur scheibenweise verzehren? Dann kombinieren Sie einfach Melonenstücke mit anderen Früchten zu einem Obstsalat – oder geben Sie sie in eine Sommerbowle.

test Juni 2012