



Gegrillte Cantaloupe-Melone mit Zitronen-Thymian-Soße & Chili

⌚ Preparation time: 15 minutes
Cooking time: 0 minutes
Total time: 15 minutes

👤 Portions: 2

Zutaten für 2 Portionen

- 1 Cantaloupe-Melone
- 5 EL Reissirup oder Agavendicksaft
- 120 g Sojajoghurt
- 1 gestr. TL gemahlene Vanille
- 1-2 unbehandelte Bio-Zitrone/n
- 1/4 TL Guarkernmehl (zum leichten Andicken der Soße)
- Ein Bund Zitronenthymian (möglichst mit Blüten)
- Ein halber TL Chiliflocken

Außerdem: Eine geriffelte Grillpfanne* oder einen Grill

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

1. Die Zesten einer Zitrone mit einem Zestenreißer* abziehen und bereit stellen.
2. Für die Zitronensoße Sojajoghurt mit der gemahlene Vanille, 3 EL Zitronensaft, 2-3 EL Reissirup in einem Mixer mixen. Die Blättchen von vier Stängeln Zitronenthymian abzupen und untermengen. Wer mag, kann die Soße mit ein ganz klein wenig Guarkernmehl andicken. Zitronensoße kalt stellen.
3. Melone halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Melonenhälften nochmals halbieren, das Fruchtfleisch vorsichtig vom Rand lösen und in Stücke schneiden.
4. Eine Grillpfanne erhitzen. Die Melonenscheiben ohne Zugabe von Fett in der Pfanne (oder auf dem Grill) beidseitig kurz anbraten. Zum Schluss die Blättchen von zwei Zweigen Zitronenthymian abstreifen und dazu geben. Die Melonenstücke mit ein klein wenig Reissirup oder Agavendicksaft darüber träufeln und karamellisieren lassen. Gegrillte Melonenscheiben auf Teller anrichten und mit Zitronensaft beträufeln.
5. Zitronen-Thymian-Soße über die Melone träufeln sowie die Zitronenzesten, Blättchen von Zitronenthymian und ein paar Chiliflocken darüber streuen.

(*Amazon Affiliate-Link)