

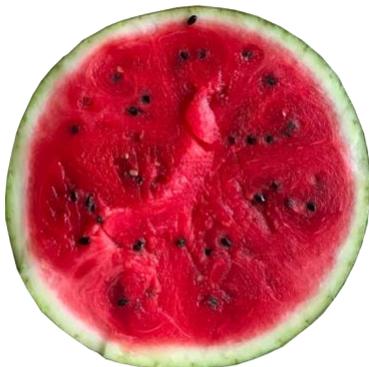
## Wassermelonen-Marmelade selber machen. Ein fruchtiger Genuß!

Sommerzeit ist Melonenzeit! Wassermelone ist nicht nur erfrischend und lecker, sondern auch die perfekte Zutat für eine fruchtige Marmelade. Mit diesem einfachen Rezept von Finni Fit zaubert ihr im Nu einen süßen Aufstrich, der nicht alleine auf dem Frühstückstisch für Begeisterung sorgt. Zumal ihr das Basis-Rezept nach Gusto mit ein paar weiteren, feinen Zutaten auch ganz einfach verändern könnt. Tipps, wie ihr die übrig gebliebenen Kerne von der Zubereitung der Marmelade verwenden könnt, gibt euch Finni Fit außerdem. Die sind nämlich ziemlich gesund!



### Wassermelonen-Marmelade – Zutaten und Utensilien

Für die Zubereitung der Basis-Marmelade benötigt ihr an Zutaten nicht mehr oder weniger als:



- 1000 g Fruchtfleisch einer Wassermelone
- 100 g braunen Zucker (sehr konservativ bemessen)
- 35 g Pektin
- Saft einer Zitrone

An Utensilien solltet ihr darüber hinaus ein Messer und ein Schneidebrett, eine Waage und eine Zitronenpresse, eine Schüssel, einen Kochtopf, einen Löffel und eine Kelle sowie sterilisierte Gläser zur Aufbewahrung der Wassermelonen-Marmelade parat gestellt haben. Nichts Außergewöhnliches also.

Möchtet ihr die Marmelade noch verfeinern, dann stehen euch dazu beispielsweise die folgenden Möglichkeiten zur Verfügung. Es eignen sich übrigens insbesondere Gewürze, die die Süße und Frische der Melone unterstreichen oder interessante Geschmackskontraste bieten:

1. **Minze** gibt der Marmelade einen erfrischenden Kick
2. Ein Hauch von frischem **Ingwer** bringt eine leichte Schärfe und Tiefe in die Marmelade
3. **Vanille** verleiht der Marmelade eine warme, süßliche Note
4. **Zimt** eignet mit einer warmen Würze besonders, wenn ihr die Marmelade auch in den kühleren Wintermonaten auf euer Brot streichen möchtet
5. **Basilikum** fügt der Marmelade eine interessante, frische Note hinzu
6. **Rosenwasser** verleiht der Marmelade eine leicht florale Note
7. Eine Prise **Kardamom** ergänzt den Geschmack der Wassermelone um eine exotische Note

Die Zutaten könnt ihr selbstverständlich auch nach Belieben kombinieren, um eure eigene, individuelle Wassermelonen-Marmelade zu kreieren! Probiert's doch einfach mal aus und lasst Finni Fit sehr gerne wissen, was ihr euch an Gewürzen noch so vorstellen könnt...

### Wassermelonen-Marmelade – Zubereitung

Habt ihr alle Zutaten und Utensilien zusammen? Dann kann's ja jetzt losgehen mit der Zubereitung:

1. Zunächst die Wassermelone in handliche Stücke schneiden, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Anschließend die Melonenstückchen in einen ausreichend großen Kochtopf geben. Achtet darauf, die Kerne beiseite zu legen. Finni Fit kommt später noch einmal auf deren Verwendung zurück.
2. Den Saft einer Zitrone auspressen und zu den Melonenstücken in den Topf geben. Die Säure der Zitrone bringt nicht nur Geschmack, sondern hilft auch dabei, die Marmelade zu gelieren.
3. Mit einem Pürierstab die Melone zusammen mit dem Zitronensaft zerkleinern. Das kann relativ grob sein; ihr könnt die Zutaten aber auch zu einer ganz feinen, glatten Masse verarbeiten. Ganz, wie ihr es für richtig haltet.
4. In einer Schüssel Zucker und Pektin gut vermischen. Diese Mischung im Anschluss in den kalten Fruchtmix einrühren, um eine etwaige Klumpenbildung zu vermeiden.
5. Die Fruchtmasse mit der Zucker-Pektin-Mischung unter ständigem Rühren zum Kochen bringen und etwa 4-5 Minuten weiter kochen lassen. Das sorgt dafür, dass die Marmelade die gewünschte Konsistenz erreicht, die ihr mit einer Gelierprobe testen könnt.
6. Die heiße Marmelade von der Kochstelle nehmen und sofort in die sterilisierten Gläser füllen; den Deckel fest verschließen.



Seid ihr so weit? Dann nur noch abkühlen lassen und genießen! Achtet dabei allerdings darauf, dass ein angebrochenes Marmeladenglas selbst im Kühlschrank nur kurze Zeit hält. Auf Vorrat gekocht, sauber gearbeitet sowie kühl und dunkel gelagert, hält die selbst gemachte Wassermelonen-Marmelade bis zu 6 Monate. Noch länger sogar, wenn ihr die Marmelade nach dem Abfüllen und Verschließen für ca. 30 Minuten einkocht.

### Wassermelonen-Kerne verwenden – Zusatztipp von Finni Fit

Die Kerne der Wassermelone wegwerfen? Auf keinen Fall, sie sind nämlich echte Nährstoffbomben: So sollen die Kerne der Wassermelone reich an Magnesium sein, das eine Schlüsselrolle bei der Energieproduktion, der Nervenfunktion, der DNA- und Proteinsynthese sowie der Blutdruckregulierung spielt. Die Kerne enthalten zudem Folsäure, die dazu beitragen kann, das Risiko für Krebs und Depression zu senken. Außerdem sollen die mehrfach ungesättigten Fettsäuren in den Kernen von Wassermelonen vor Herzinfarkt und Schlaganfall schützen sowie einen zu hohen Cholesterinspiegel senken können.

Gründe genug, auch die Kerne zu nutzen? Dann trocknet sie doch einfach bei niedriger Temperatur im Ofen, jetzt im Sommer im Schatten an der frischen Luft oder in einem Dörrgerät. Anschließend mahlen und trocken lagern, um sie bei Bedarf über Müsli, Joghurt oder Salate zu streuen. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die getrockneten Kerne in einer Pfanne mit etwas Salz zu rösten, und als leckeres Topping auf Salate und Suppen zu geben.

Wer von euch so ganz und gar nicht auf Wassermelonen-Kerne im oder zum Essen steht, der hat darüber hinaus sogar noch eine weitere Möglichkeit: Nutzt die getrockneten und gemahlene Kerne, um euer eigenes Nahrungsergänzungsmittel herzustellen. Mit einem Kapselgerät funktioniert das ganz einfach. Ihr profitiert also von den positiven gesundheitlichen Eigenschaften der Kerne, ohne sie wirklich essen zu müssen – eben sofern ihr nicht generell eine Unverträglichkeit gegenüber den Kernen habt. Im Zweifelsfall solltet ihr diesbezüglich euren Arzt oder Apotheker konsultieren – genau wie bezüglich der Verzehrmenge: nicht übertreiben!