



Wassermelone mit Honig-Joghurt und frittiertem Rosmarin



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Öl	10 EL
Rosmarin, frisch	20 g
Puderzucker	1 TL
Bio Limetten	1 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	400 g
Honig	4 EL
Wassermelone	0.5 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

Teller, kleiner Topf, Pinsel, Küchenkrepp

1. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen. Rosmarin ggf. waschen und gründlich trocken schütteln. Rosmarinstiele im heißen Öl ca. 15–20 Sek. knusprig frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Öl aufbewahren. Rosmarin von den Stielen zupfen und mit etwas Puderzucker bestäuben.
2. Limette waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Joghurt und Honig mischen und mit etwas vom Limettensaft abschmecken. Im Kühlschrank beiseitestellen.
3. Halbe Wassermelone mit Schale vierteln und aus den Vierteln ca. 5 cm dicke Scheiben schneiden.
4. Grill anheizen. Melonenstücke mit Rosmarinöl einpinseln und auf dem Grill ca. 2–3 Min. von jeder Seite grillen. Gegrillte Wassermelone auf einem Teller beiseitelegen, etwas abkühlen lassen.
5. Auf einer großen Servierplatte zuerst den Honig-Joghurt verteilen und anschließend Wassermelone daraufsetzen. Mit frittiertem Rosmarin und Limettenabrieb bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Das Rosmarinöl eignet sich super zur Aufbewahrung. Luftdicht verschlossen hält es sich mehrere Monate. Für ein intensiveres Aroma kannst du mehr Rosmarin in das Öl geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	391 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	24 g