



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

### Wassermelonen Thunvisch Steak

Ich habe das ja schon öfter bekannt: ich habe/hatte eine Schwäche für Fisch. Schon als Kind mochte in kein Fleisch, aber Fisch recht gerne. Und ich habe eher mit dem Fleisch aufgehört, als mit Fisch. Beides ist nun schon 36 Jahre her – aber Fisch finde ich immer noch theoretisch lecker und habe einen Teil meiner veganen Rezept-Entwicklung der Erfindung von Fake Fisch Rezepten gewidmet. Verrückt, ist aber so. :-)



Wassermelone auf dem Grill, um fester zu werden

In der veganen Welt geistern nun seit bestimmt 2-3 Jahren Rezepte mit Wassermelone als Fleisch- oder auch Fisch-Ersatz herum. Ein großer Hype war eine Video, dass eine über Stunden im Smoker gegrillte Wassermelone zeigt. Aufgeschnitten wirkt sie wie Roastbeef – fast gruselig echt. Ich bin ja ein grässlicher Food-Nerd und immer sofort sehr neugierig auf solche Experimente. Also habe ich erst in Blogs, Vlogs, Büchern und Zeitschriften nach Rezepten gesucht und dann mit Wassermelone rumgetestet.

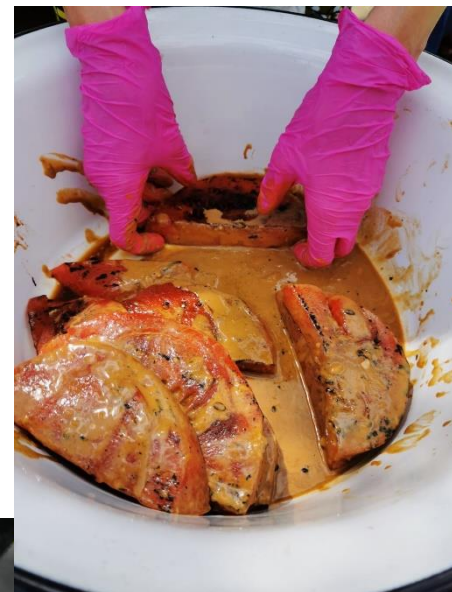
Eines der gelungenen Rezepte sind diese Steaks. Damit verblüfft ihr garantiert eure Gäste. Veganer wie nicht Veganer. Es schmeckt nicht sehr „fischig“. Die Überraschung ist in der Konsistenz.

Diese gleicht wirklich dem Gefühl von zugleich festem und doch zarten Thuna. Wer es fischiger im Geschmack möchte, könnte in der Marinade noch gekochte Wakame Alge hinzufügen.

Wer jetzt nicht gerade den Grill anwerfen will – man kann die Melonen scheiben auch im Backofen vorgaren. Das Vorgaren ist wichtig, weil es die Konsistenz verändert. Durch die Hitze verliert die Melone an Wasser und wird fester. Wer keine Wassermelone verträgt, kann das mit anderen Melonen testen. Man kann halt aus den anderen Melonen-Sorten nicht so schön Steaks schneiden. Und die Farbe ist natürlich weniger spektakulär. Anstatt Sojasoße könnt ihr auch Kokosaminos benutzen. Das ist eine soja- und glutenfreie Alternative. Sie ist allerdings deutlich süßer als Sojasoße., daher ggf. etwas mehr Säure und Salz in die Marinade geben.

#### Zutaten ca. 6-8 Portionen

- 1 mittelgroße Wassermelone
- 2 EL Tahin
- 6 EL Sojasoße
- 2 EL Reissessig
- ½ Limette, Saft
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer, ca. daumengroß
- 3 EL geröstetes Sesamöl



xenia's  
vegan  
punk food 



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Melone entrinden und dann in 1,5 -2 cm dicke Scheiben schneiden. Am coolsten sieht es hinterher aus, wenn ihr rechteckige Stücke schneidet, Wir haben bei uns einfach halbkreisförmige Scheiben geschnitten.
2. Trocken tupfen und nun entweder auf dem Grill von beiden Seiten bei nicht zu hoher Hitze grillen oder im Ofen bei 180 Grad gute 1,5 Stunden backen. Die Melone ist gut, wenn sie ganz leicht schrumpft und ihre Konsistenz sich von „Körnig“ zu fest und „fleischig“ verändert.
3. Den Knoblauch und den Ingwer reiben und zusammen mit den anderen Zutaten eine Marinade herstellen. Die gebackenen/gegrillten Wassermelonen-Scheiben einlegen. Mindestens zwei Stunden, gerne auch über Nacht.
4. In einer beschichteten Pfanne mit wenig Öl jetzt von beiden Seiten schön anbraten. Die Marinade karamellisiert und gibt der Melone richtig braune, gegrillt aussehende Stellen. Ihr könnt die Steaks auch grillen – wobei ich dafür dann eine Grillplatte oder-matte empfehle. Sie klebt euch sonst am Grill zu sehr an und zerreißt, wenn ihr sie wenden wollt.



xenia's  
vegan  
punk food 