

## 8. Platz

Lena Plattmann aus Salzkotten

### Tomaten-Wassermelonen-Granita

tolle Kombination

Für 4 Portionen

**100 g Zucker ♦ 300 g vollreife Tomaten  
♦ 300 g Wassermelone ♦ 1 EL Zitronensaft ♦ ½ Bund Minze (alternativ: Zitronenmelisse) Auf Wunsch:  
4 Melonenstücke ♦ 4 Stiele Minze**

**1.** 100 ml Wasser erwärmen und Zucker darin auflösen. Tomaten waschen, kreuzweise einschneiden und ca. 1 Minute mit heißem Wasser überbrühen. Häuten, halbieren, Stielansätze entfernen, entkernen und grob würfeln. Melone achteln, Fruchtfleisch von Schale schneiden, entkernen und grob würfeln.

**2.** Zuckerwasser, Tomaten und Melone fein pürieren. Minze kalt abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Minze und Zitronensaft zur Mischung geben. In einer Schüssel ca. 4-5 Stunden im Tiefkühlfach gefrieren lassen, dabei alle 45 Minuten mit Esslöffel umrühren, bis Granita die Konsistenz von zerstoßenen Eiswürfeln hat. Auf Wunsch mit Melone und Minze garniert servieren.



Foto: Lena Merz



**Zubereitungszeit:** ca. 20 Minuten + 6 Stunden Kühlzeit

**Pro Portion:** ca. 144 kcal, 605 kJ, 1 g EW, 33 g KH, 0,1 g F, 3 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Ingwer und Cayennepeffer geben der Granita einen besonderen Pfiff.

**AUCH LECKER:** Nutzen Sie die Granita als Grundlage für einen eisigen Cocktail und geben Sie z. B. noch etwas Wodka oder weißen Rum hinzu.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

