

Wenn es im Sommer draußen heiß ist, wird manchmal der Appetit etwas weniger, aber vor allem vergeht einem bei drückender Hitze die Lust zum langen Kochen am heißen Herd.

Ein leichtes One-Pot-Gericht ist da eine perfekte Möglichkeit für ein schmackhaftes und schnell gekochtes Essen mit saisonalen Zutaten. Klar heißt One-Pot übersetzt Eintopf, aber dieses Gericht hat nichts mit einem deftigen Gulasch oder Chili (was einem so bei Eintopf in den Kopf kommt) zu tun. One-Pot bedeutet in nur einem Topf oder Pfanne zubereitet und das heißt wenig Geschirr und einfache Zubereitung.

Das reichhaltige Lebensmittelangebot in unseren Supermärkten bietet mittlerer weile, auch so „exotische“ Zutaten, wie Glasnudeln. Eine interessante Alternative zur herkömmlichen Pasta. In Verbindung mit ein paar frische Zutaten ein „cooles“ Sommergericht.

Tipps zu alternativen Zutaten:

Ich würde statt der Petersilie lieber Koriandergrün nehmen, doch der Geschmack ist vielen zu intensiv.

Ein Salat mit kräftigem Geschmack und robustem Blatt, z.B. Romana oder Salatherzen, eignet sich hervorragend, falls kein Mangold erhältlich ist oder beim Salat im Garten wieder mal zu viel auf einmal reif wurde.

Die Wassermelone kann ganz einfach durch andere Melonenarten ersetzt werden.

Das Rezept befindet sich kompakt auf der nächsten Seite, das erleichtert das Ausdrucken bzw. die Verwendung am Tablet.

Glasnudel One-Pot mit Melone

Menge für 4 Portionen

Zutaten

4-5 EL	Sesamöl
3 Stk	Jungzwiebel
300 g	Mangold oder Salat
ca. ¼ lt	Wasser
3 EL	Sojasauce
1-2 EL	Ingwer
¼ Tasse	Sesam
½ Bund	Petersilie
1-2 EL	Reisessig
2-3 Tassen	Wassermelone, ohne Schale

Da die Zubereitung recht flott geht, empfehle ich zuerst alle Zutaten in Reichweite zu legen und das Gemüse vorzubereiten.

Die Jungzwiebeln in ca. 0,5 cm dünne Ringe, den Mangold oder Salat in 1 cm dicke Streifen schneiden. Petersilie (oder Koriander) grob hacken, von der Melone die Schale entfernen und in ca. 0,5 cm dicke und 4 cm lange Stücke teilen.

Ingwer in dünne Stiftchen schneiden.

Achtung: Wenn Sie das Rezept das erste Mal kochen unbedingt zuerst weniger Wasser verwenden und evtl. nachgeben, wenn notwendig. Die Wassermenge unterscheidet sich zwischen unterschiedlichen Nudelmarken stark.

Zuerst den Sesam ohne Öl anrösten und zu Seite geben.

Jungzwiebel in Sesamöl glasig anbraten. Mangold anschließend nur kurz mitbraten. Wenn Salat verwendet wird, wirklich nur ganz kurz braten, sonst wird er zu weich.

Wasser, Sojasauce, Salz, Pfeffer, Ingwer und Glasnudeln dazu geben und bei mittlerer bis geringer Hitze weiter garen. Dabei die Glasnudeln immer wieder sanft in die Flüssigkeit drücken und wenden, damit immer alle Nudeln feucht sind.

Wenn die Nudeln weich sind, Pfanne von der Hitze nehmen und mit Reisessig, evtl. weiterem Salz und Pfeffer abschmecken. Die späte Zugabe des Essigs hat den Vorteil, dass dieser nicht mehr gekocht wird und dadurch mehr erfrischt. Gleiches gilt übrigens auch für die Wassermelone. Sie würde beim Kochen den salzigen Geschmack annehmen und langweilig schmecken.

Beim Anrichten Zuerst die Nudeln auf den Teller geben. Die Petersilie darüber streuen, mit den Melonenstücken belegen und noch mit Sesam abrunden.