




Kalte Melonen-Gurken-Suppe mit Croûtons

 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Honigmelone	1 St.
Salatgurken	2 St.
Joghurt, natur	300 g
Basilikum, frisch	40 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Toastbrot	3 Scheiben
Butter	3 EL
Öl	1 EL
Schnittlauch, frisch	20 g
Essig	2 TL

Zubereitung

 Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Melone halbieren, mithilfe eines Löffels Kerne herauskratzen, schälen und grob würfeln. Gurken waschen, schälen, längs halbieren, ebenfalls Kerne mit einem Löffel herauskratzen und grob würfeln. In einem Topf Melone, Gurke und Joghurt zu einer Suppe fein pürieren.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Basilikum in die Suppe rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Melonen-Gurken-Suppe zum Durchkühlen in den Kühlschrank stellen.
3. Toastbrot in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. In einer Pfanne 2 EL Butter und 1 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Toastbrotwürfel darin rundherum ca. 3 Min. knusprig rösten. Mit Salz und Pfeffer würzen und anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Ringe schneiden.
4. Kalte Suppe aus dem Kühlschrank nehmen, gründlich durchrühren und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Melonen-Gurken-Suppe auf tiefen Tellern anrichten und mit Croûtons und Schnittlauch bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 433 kcal

Kohlenhydrate 64 g

Eiweiß 17 g

Ballaststoffe 6 g

Fette 14 g
