



Geeiste Melonensuppe

Zeit gesamt
🕒 2h 15min

Zubereitungszeit
🕒 15min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Galiamelone	1 St.
Salatgurken	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Buttermilch	100 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Koriander, frisch	10 g
Schalotten	1 St.

Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, Pürierstab

1. Galiamelone halbieren, entkernen und Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Schalenhälften aufbewahren. Gurke waschen, schälen, längs halbieren, ebenfalls Kerne mit einem Löffel herauskratzen und grob würfeln. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einem hohen Gefäß Melone, Gurke und Buttermilch zu einer feinen Suppe pürieren. Melonensuppe mit Salz, Pfeffer und 2 EL Limettensaft abschmecken. Melonensuppe in Melonenschalen füllen und im Kühlschrank min. 2 Std. kühlen lassen.
3. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und grob hacken. Schalotte halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Geeiste Melonensuppe mit Koriander und Schalottenstreifen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	102 kcal
Kohlenhydrate	21 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	1 g