



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. Toastbrotsccheiben 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