Gurken-Melonen-Suppe

Der Sommer kann kommen: Das Rezept für kalte Gurken-Melonen-Suppe mit erfrischendem Limettensaft ist ideal für heiße Tage.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h

Zutaten

0.5 Stk.	Zuckermelonen
0.5 Stk.	Salatgurken
0.5 Stk.	Limetten (oder Zitrone)
2 EL	Magerjoghurt
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer
1 TL	Olivenöl
110 ml	Gemüsebrühe (kalt)
2 Zweige	Petersilie

Zubereitung

1. Die **Gurken-Melonen-Suppe** ist ein kalorienarmes, vegetarisches Rezept. Für das Gericht zuerst die Kerne von de Melonen entfernen, anschließend die Melonen in Spalten schneiden, schälen und stückeln. Die Gurke ebenfalls in Stücke schneiden.

2. Jetzt die Schale von der Limette abreiben und die Limette auspressen. Magerjoghurt, Gemüsebrühe, Limettensaft, die abgeriebene Limettenschale, Melonenstücke, Olivenöl, Gurkenstücke, Pfeffer und Salz in einem Mixer fein pürieren. Die Mischung für etwa 1 Stunde im Kühlschrank komplett durchkühlen lassen. Zum Schluss die geeiste Gurken-Melonen-Suppe noch mit Petersilie dekorieren und in tiefen Tellern oder Schüsseln servieren.

Tipp

Prosecco oder Sekt schmeckt herrlich zur Gurken-Melonen-Suppe.