



Kalte Melonen-Zitronen-Suppe mit Blüten

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

3 Zitronen

2 Melonen, z. B. Charentais, à ca. 800 g

3 Chilischoten

1 Schalotte

2 Knoblauchzehen

Salz, Pfeffer

1 Baguette à 270 g

4 Tomaten

einige Blüten, z. B. Veilchen, Borretsch

½ Bund Basilikum

Zitronen auspressen. Melonen halbieren, Kerne entfernen. Melonen in Schnitze schneiden. Schale entfernen. Chilis längs halbieren und entkernen. Schalotte und Knoblauch in grobe Stücke schneiden. Melonen mit Zitronensaft, Schalotte, Knoblauch und Chilis pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe ca. 1 Stunde kühl stellen. Zum Servieren Baguette und Tomaten in Scheiben schneiden. Suppe mit Blüten anrichten. Brot mit Tomaten belegen und mit Basilikum bestreuen. Zur Suppe servieren.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 1 Stunde kühl stellen

Pro Person ca. 6 g Eiweiss, 1 g Fett,

40 g Kohlenhydrate, 900 kJ/200 kcal