

Wassermelonen-Tomaten-Suppe

Autor: KOCHEN



ZUTATEN

1 Zwiebel
1 Esslöffel Olivenöl
750 g Tomaten, reif
750 g Wassermelone, gerüstet
gewogen
0.5 Chilischote
2 dl Gemüsebouillon
Salz, schwarzer Pfeffer, aus der
Mühle
Zitronensaft, einige Tropfen
1 Bund Basilikum
1 Zweig Minze
1 Becher Naturejoghurt, griechisch
(180 g)

Für den Kleinhaushalt

2 Personen: Zutaten halbieren.
1 Person: Zutaten vierteln.

Info

Pro Portion
6 g Eiweiss
8 g Fett
17 g Kohlenhydrate
168 kKalorien
703 kJoule

ZUBEREITUNG

Für 4 Personen

1 Die Zwiebel schalen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne das Olivenöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Auskühlen lassen.

2 Reichlich Wasser aufkochen. Den Stielansatz der Tomaten herausschneiden. Die Früchte 20–30 Sekunden ins kochende Wasser tauchen, herausheben, kalt abschrecken und häuten.

3 Je nach Grösse 1–2 Tomaten waagrecht halbieren, entkernen, klein würfeln und beiseitestellen. Restliche Tomaten in grobe Stücke schneiden. Von der Wassermelone ungefähr 1/3 ebenfalls in kleine Würfelchen schneiden und beiseitestellen. Den Rest in grobe Stücke schneiden.

4 Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln, den grob geschnittenen Tomaten und Melonen sowie der Bouillon im Blender oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe anschliessend durch ein feines Sieb passieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und wenig Zitronensaft würzen. Bis zum Servieren gut auskühlen lassen.

5 Basilikum und Minze fein hacken. Die Kräuter mit dem Joghurt verrühren und leicht salzen.

6 Zum Servieren die Suppe in vorgekühlten Suppenschalen oder Gläsern anrichten. Die beiseitegestellten Melonen- und Tomatenwürfel sowie etwas Kräuterjoghurt daraufgeben.