

# MELONEN-KALTSCHALE

Kategorie: **ABENDESSEN** **MITTAGESSEN** **SUPPEN** **VEGETARISCH** **VORSPEISEN**



## Zutaten für 1 Portion:

- 250 g Honigmelone
- 50 g Joghurt (Ziege)
- 10 g Ahornsirup
- 5 Blätter Minze (grün)
- 0.5 Teelöffel Zitronensaft
- 1 Prise Cayennepfeffer
- 1 Stängel Estragon

---

## ZUBEREITUNG:

Die Melone halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch von der Schale lösen. Mit einem Kugelausstecher 6 Kugeln ausstechen und beiseite legen. Restliches Fruchtfleisch grob würfeln.

Melonenwürfel mit Joghurt, Ahornsirup, Zitronensaft, etwas Cayennepfeffer sowie Minzblättern im Mixer fein pürieren.

Melonensuppe in eine Schüssel füllen und zugedeckt 2-3 Std. kühlen. Vor dem Servieren in eine Schale füllen. Melonenkugeln hinein geben und mit Estragonblättern bestreuen.