

Melonen-Süppchen mit geeistem Joghurt

Zutaten (für 6-8 Portionen):

- 1 kg Fruchtfleisch von verschiedenen Melonen
- 2 Bio-Zitronen
- 1 EL Honig
- etwas Olivenöl
- 500 g Naturjoghurt
- frisches Basilikum

Das Fruchtfleisch der Melonen auslösen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden. Etwas Zitronenschale fein abreiben, den Saft auspressen. Etwa ein Viertel für den Joghurt beiseitestellen. Melonenstücke mit der Hälfte des Honigs, Zitronensaft, Zitronenabrieb und etwas Olivenöl in eine Küchenmaschine geben und pürieren. Anschließend kalt stellen.

Joghurt mit restlichem Honig und Zitronensaft vermengen und auf den Boden einer Metall- oder Porzellanschale streichen. Die Schale etwa 1 Stunde in den Gefrierschrank stellen. Der Joghurt sollte nicht zu fest werden und sich noch leicht vom Boden kratzen lassen.

Wie folgt servieren: Melonen-Süppchen in Gläser füllen, Joghurt aus der Schale kratzen und auf das Süppchen setzen. Mit Zitronenabrieb bestreuen und mit Basilikumblättern garnieren.

Tipp:

Für das Melonensüppchen eignen sich Sorten wie Futuro, Cantaloupe, Honig- und Wassermelone besonders gut.

Nährwerte (pro Portion):

circa 180 kcal, 6 g Eiweiß, 5 g Fett, 26 g Kohlenhydrate, 1 g Ballaststoffe

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 12.02.2023

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen