

Geeiste Melonen-Gurken-Suppe mit Ziegenfrischkäse

Zutaten | 4 bis 6 Portionen

1	reife Charentais-Melone
1	Salatgurke
1 EL	gezupfte Minze
2 EL	Olivenöl extra vergine
2 EL	Sojasoße
2 bis 3 EL	Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL	Agaven-Sirup
	Meersalz
	Pfeffer
	Balsamico Glace
1 kleines Bund	Schnittlauch
150 g	Ziegenfrischkäse

Zubereitungszeit: 15 Min.

Gefrierzeit: 1 bis 2 Stunden

Zubereitung:

- Melone halbieren, mit einem Esslöffel entkernen und Schale entfernen.
- Salatgurke waschen und mit der Schale grob würfeln. Die Würfel mit einem Pürierstab fein pürieren.
- Minze, Olivenöl, Sojasoße und Zitronensaft dazugeben und nochmals pürieren. Je nach Bedarf durch ein Sieb passieren.
- Mit Agaven-Sirup, Meersalz und Pfeffer nach Geschmack würzen.
- Im Gefrierfach für 1 bis 2 Stunden gut durchkühlen (leicht anfrieren).
- Vor dem Servieren mit einem Schneebesen nochmals gut aufrühren und in kleinen Gläschen anrichten.
- Ziegenfrischkäse in ca. 2 cm große Würfel schneiden und in die Suppe geben.
- Mit etwas Balsamico Glace und Schnittlauch garnieren.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 175 g:

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
176 kcal	11,6 g	11,6 g	4,63 g	99,5 mg