

Kalte Gemüsesuppe mit Grillkäse

Zutaten | 4 Portionen

Boden:

2 Scheiben	Toastbrot
6	Tomaten
1	Paprika
2	Gurken
1	Kleine Schalotte
2	Knoblauchzehen
2 EL	Mango-Würfel, TK
2-3	Eiswürfel
2 EL	Olivenöl
1 Prise	Cayenne-Pfeffer
	Salz
1 EL	Limettensaft
1	Grillkäse
2-3 Zweige	FrISChe Petersilie und Basilikum
4 EL	Olivenöl

Zubereitungszeit: 30 Min.

Zubereitung:

- Die Rinde vom Toastbrot entfernen, das Brot in kaltem Wasser kurz einweichen und anschließend ausdrücken.
- Die Haut der Tomaten kreuzweise einritzen, die Tomaten mit kochendem Wasser übergießen, 3 Minuten in dem Wasser ziehen lassen. Danach abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Die Haut abziehen.
- Paprika waschen, putzen, die Kerne entfernen und in grobe Stücke schneiden.
- Gurken schälen und klein schneiden.
- Schalotten und Knoblauch abziehen.
- Das Gemüse, das Toastbrot, die gefrorenen Mango-Würfel, die Eiswürfel und 2 EL Olivenöl in einen Standmixer füllen und alles sehr fein pürieren.
- Kalte Gemüsesuppe mit Cayenne-Pfeffer, Salz und Limettensaft abschmecken.

- Für das Topping Grillkäse in Scheiben schneiden und in einer Pfanne ohne Öl von beiden Seiten anbraten.
- Die Kräuter waschen, trocken schütteln, die Blätter fein hacken und mit dem restlichen Öl mischen.
- Suppe auf Tellern anrichten. Den Käse und das Kräuter -Öl darauf verteilen

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.
Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 280 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
410 kcal	31,7 g	12,4 g	19,7 g	88g mg