

Pikante Melonenkaltschale

(ergibt 10 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Wassermelone (etwa 1,2 kg Fruchtfleisch)
1	Salatgurke (etwa 400 g)
½-1	rote Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1-2 EL	Raps- oder Olivenöl
1-2	(Bio-)Zitronen (etwa 4 EL Saft)
1 Dose	Tomatenstückchen (ca. 400 g)
	Jodsalz, Pfeffer
2 TL	italienische Kräuter (z. B. Basilikum)
1 TL	Zucker
ggf. 1-2 EL	Balsamico-Essig, weiß

So wird's gemacht:

- Melone aufschneiden, ggf. von groben Kernen befreien und würfeln.
- Gurke waschen und in Stücke schneiden.
- Zwiebel und Knoblauchzehe putzen, fein würfeln bzw. pressen. Beides in etwas Öl glasig dünsten und abkühlen lassen.
- Zitronen waschen, halbieren, auspressen und etwa 4 EL abnehmen.
- Nun alle Zutaten in einen Topf oder eine Schüssel geben, möglichst fein pürieren und anschließend pikant abschmecken.

Tipp zur Zubereitung:

Kalt serviert ist diese Suppe ein Genuss an einem heißen Sommertag.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen