



TOMATEN-GAZPACHO

MIT WASSERMELONE

ZUBEREITUNG:

1. Alle Zutaten kleinschneiden. Die Suppenzutaten in den Mixer geben und die Einlagen in einem großen Gefäß für die Suppe aufbewahren.
2. Die Suppenzutaten ca. 60 Sekunden im Mixer cremig pürieren und dann zu den Gemüse-Einlagen in das Gefäß geben. Gut umrühren.
3. Nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Frische Zwiebeln zusammen mit Apfelessig, Limettensaft und nach Belieben mit etwas Chili in die Suppe geben.
4. Abdecken und im Kühlschrank mindestens 3 Stunden durchziehen lassen, damit sich die Aromen verbinden und die Suppe ihre Farbe erhält.
5. Vor dem Servieren nochmal abschmecken und ggf. nachwürzen.

ZUTATEN (2 Portionen):

- 650 g Wassermelone, gewürfelt
- 250 g Tomaten, gewürfelt
- 1/2 rote Zwiebel, gewürfelt
- 2 EL Apfelessig
- 4 EL Limettensaft
- 2 TL Ingwer
- 1 kl. Chili, rot (nach Belieben)
- 1/2 EL Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen

Als Einlage (gewürfelt)

- 650 g Wassermelone
- 200 g Tomaten
- 200 g Salatgurke, geschält
- 100 g Paprika, rot
- 50 g Selleriestange
- 1/2 Zwiebel, rot
- 3 EL Basilikum, gehackt
- 3 EL Petersilie, gehackt



352
kcal



69 g
Kohlenhydrate



3 g
Fett



9 g
Eiweiß