

Rezept

# Melonenkaltschale

Ein Rezept von Melonenkaltschale, am 07.11.2024

## Zutaten

<b>800 g</b> Wassermelone (mit Schale gewogen)	1/2 Galiamelone (ca. 800 g)
Saft von 1 Zitrone	1/4 l Aprikosensaft
<b>1 EL</b> flüssiger Honig	<b>1</b> Vanilleschote
<b>2 Zweige</b> Zitronenmelisse	<b>1</b> Kugelausstecher

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min  
| **Pro Portion** Ca. 150 kcal

## Zubereitung

1. Aus der Wassermelone die Samen entfernen, von der Galiamelone die Samen mit einem Löffel herausschaben. Von beiden Melonensorten mit einem Melonenausstecher einige Kugeln ausstechen und abgedeckt kalt stellen.

---

2. Das übrige Melonenfleisch aus der Schale lösen und in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft, Aprikosensaft und dem Honig im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren. Die Vanilleschote längs aufschlitzen, das Mark herauskratzen und untermischen.

---

3. Die Melonenkugeln dazugeben und die Suppe 30 Min. kalt stellen. Vor dem Servieren die Melisse waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und aufstreuen.