

Rezept

Pikante Gurken-Melonen-Kaltschale

Ein Rezept von Pikante Gurken-Melonen-Kaltschale, am 15.12.2025

Zutaten

1	Salatgurke (ca. 400 g)	1	kleine Galiamelone (ca. 600 g)
2	Frühlingszwiebeln	1/2 Budn	Basilikum
2 EL	Zitronensaft	300 ml	eiskalte Buttermilch
	Salz		Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 65 kcal

Zubereitung

1. Gurke putzen, schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Melone halbieren, Kerne mit einem Löffel herauslösen. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit einem Kugelausstecher als kleine Kugeln ausschneiden, diese kalt stellen. Übriges Fruchtfleisch schälen und klein schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, weiße und hellgrüne Teile in feine Ringe schneiden. Basilikumblätter von den Stielen zupfen, abreiben und zwei Drittel davon hacken, restliche Blätter beiseitelegen.
2. Gurke, Frühlingszwiebeln, Melonenfleisch, gehacktes Basilikum, Zitronensaft und Buttermilch in ein hohes Rührgefäß geben. Mit dem Schneidstab oder im Mixer glatt pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Zum Anrichten die Suppe auf Teller verteilen, Melonenkugeln daraufgeben und mit übrigen Basilikumblättern garnieren.