

Rezept

Wassermelonen-Tomaten-Suppe

Ein Rezept von Wassermelonen-Tomaten-Suppe, am 14.12.2025

Zutaten

500 g	Wassermelone	500 g	Tomaten
1 Bund	Basilikum	70 ml	Olivenöl
2 EL	Weißweinessig		Salz
	Pfeffer		Cayennepfeffer
125 g	Mozzarella	8	Cocktailtomaten
2 EL	Pinienkerne	40 g	Parmesan

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**
Ca. 355 kcal, 30 g F, 12 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Wassermelone schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Tomaten waschen, halbieren, vom Stielansatz befreien und grob würfeln. Basilikum abbrausen, trocken schütteln. Ein paar Blätter beiseitelegen.
2. Melonen- und Tomatenstücke mit 50 ml Olivenöl, übrigem Basilikum und Essig in einen Topf geben und fein pürieren. Nach Belieben durch ein Sieb streichen. Mit Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer abschmecken. Die Suppe kühl stellen.
3. Mozzarella würfeln. Cocktailtomaten waschen, halbieren. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in 1-2 Min. anrösten. Das beiseitegelegte Basilikum fein schneiden. Alle Zutaten in eine kleine Schüssel geben, mit restlichem Olivenöl (20 ml), Salz und Pfeffer bedecken. Kurz stehen lassen.
4. Parmesan in grobe Späne hobeln. Die kalte Suppe in Tellern oder Schalen anrichten, Einlage aus der Marinade in die Suppe geben und etwas Parmesan darüberstreuen.