

# Geeistes Melonensüppchen mit Mandeln

400 g vollreife Charentais- oder  
Cantaloupemelone  
4 EL Maracujasaft  
2 TL Zitronensaft  
1 EL Mandeln  
1 TL Minzblätter  
etwas Puderzucker

nach Belieben:

100 ml Sekt oder lieblicher Weißwein

---

Küchenmesser • Zitronenpresse

Rührbecher • Schneidebrett

---

**Vorbereitung** Mandeln in einer Pfanne trocken (ohne Fett) rösten. Die Melone halbieren, die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch herauslösen.

**Zubereitung** Das Melonenfruchtfleisch mit Maracujasaft in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab pürieren und zugedeckt etwa 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Die Suppe kurz vor dem Servieren mit etwas Zitronensaft und Puderzucker abschmecken. Zum Servieren die Suppe in tiefen Tellern oder Schälchen anrichten, die Mandeln und die fein geschnittene Minze darüberstreuen.

Die Konsistenz lässt sich je nach Vorliebe variieren, indem man beim Pürieren 100 ml Mineralwasser oder Sekt (wahlweise auch lieblichen Weißwein) zugibt.

---

Ergibt 4 Portionen · Nährwert pro Portion:

87,5 kcal · Eiweiß 1,8 g · Fett 2,3 g · Kohlenhydrate 14,3 g · Ballaststoffe 1,3 g

---

