

## Melonen-Suppe mit Blüten-Schnittchen



© le menu

### ZUTATEN

ZUBEREITEN: ca. 30 Minuten

Für 4 Personen

Blüten-Schnittchen

4 Scheiben Pumpernickel, je ca. 35 g, in Streifen

100–150 g Frischkäse, z.B. Gala  
Salz, Pfeffer

1 Handvoll essbare Blüten, z.B. Eiskraut  
1 EL Sesamsamen, geröstet

Melonen-Suppe

1 Melone, z.B. Cavaillon, ca. 1 kg, gerüstet,  
gewürfelt, kalt

2–3 EL Portwein oder Orangensaft

1 EL Zitronensaft

Wenig Pfeffer

Essbare Blüten, z.B. Cosmea und  
Fruchtsalbei

### NÄHRWERTE

Pro Portion / pro Stück: kcal 239 , Fett 10g , Kohlenhydrate 29g , Eiweiss 5g

### ZUBEREITUNG

1 Blüten-Schnittchen: Pumpernickel mit Frischkäse bestreichen, würzen. Mit Blüten und Sesam bestreuen, auf Teller legen.

2 Melonen-Suppe: Melone, Portwein oder Orangensaft, Zitronensaft und Pfeffer im Mixer fein pürieren, in Schalen oder Gläser giessen, garnieren und mit den Blüten-Schnittchen servieren.

#### Tipp

- Nach Belieben Wassermelone oder eine Melonenmischung verwenden.
- Melonensuppe nach Belieben mit Eiswürfeln servieren.