

**Ali Güngörmüs**  
**Tomaten-Melonen-Kaltschale****Freitag, 30. Juni 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

Dauer: 3 Stunden  
Schwierigkeitsgrad: einfach  
Vegetarisch, Mediterran, Leichte Küche

**Zutaten**

6	reife Strauchtomaten
1	Zwiebel
8 EL	Olivenöl
50 ml	Gemüsebrühe
300 g	Honigmelone
100 g	türkischer Joghurt (10 % Fett; ersatzweise Sahnejoghurt)
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
etwas	Zucker
1 Spritzer	Tabasco
100 g	getrocknetes Weißbrot
50 g	Butter
etwas	gemahlener Zimt

**Zubereitung**

Hinweis: Nach der Zubereitung sollte die Suppe unbedingt mindestens 2 Stunden gekühlt werden.

1. Die Tomaten waschen und kreuzweise einritzen. Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen. Tomaten dann in kaltem Wasser abschrecken. Tomaten abtropfen lassen, abziehen, vierteln und entkernen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Wenig Olivenöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin glasig andünsten. Tomaten dazugeben und kurz anbraten. Die Gemüsebrühe angießen, aufkochen und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen.
4. Die Melone schälen und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch grob würfeln.
5. Melonenwürfel, Joghurt und 2 EL Olivenöl zum Tomatenfond geben. Alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und Tabasco abschmecken. Suppe etwa 2 Stunden kalt stellen und gut durchkühlen lassen.
6. Zum Servieren das Weißbrot entrinden und in etwa 5mm große Würfel scheiden.
7. Butter und restliches Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Brotwürfel darin unter Wenden zu knusprigen Croûtons braten.
8. Brot-Croûtons mit 1 Prise Zimt bestäuben, auf Küchenpapier verteilen und abtropfen lassen.
9. Tomaten-Melone-Kaltschale nochmals abschmecken, in kleine Schüsseln verteilen und mit den Zimt-Croûtons anrichten.

Pro Portion: ca. 475 kcal / 1995 kJ  
27 g Kohlenhydrate, 5 g Eiweiß, 39 g Fett