

Melonen-Limetten-Gazpacho

Gesamtzeit **10 Min.** 10 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
465 kJ / 111 kcal

Eiweiß: **3,9 g**
Kohlenhydrate: **19,8 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

1 kleine Knoblauchzehe
1 (oranger) Paprika
300 g Wassermelone
(Fruchtfleisch)
60 g Cherry Tomaten
1 kleine Gurke
1 TL Limettensaft
2,5 TL Kikkoman natürlich
gebraute Sojasauce
frisch gemahlener
Pfeffer
1 kleine unbehandelte
Limette
ein paar Basilikumblätter

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Den Knoblauch schälen, den Paprika entkernen und pürieren Sie beides mit der Hälfte des Melonenfruchtfleischs, den Tomaten und der Gurke in einem Hochleistungsmixer.

Schritt 2

Mit Limettensaft, Kikkoman Sojasauce und Pfeffer würzen. Die restliche Melone in kleine Würfel schneiden und hinzufügen.

Schritt 3

Die Limette in Scheiben schneiden und diese dann vierteln.

Schritt 4

Die Suppe auf die Teller verteilen, mit Limette und Basilikum garnieren und servieren.