

# Erfrischende Gurken-Melonen-

## Suppe

07

### Zutaten

- 1 Salatgurke
- 1 Viertel einer Wassermelone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt
- Saft einer halben Bio-Zitrone
- Salz, Pfeffer
- 1 halber Bund Minze



Salatgurke



Wassermelone



Joghurt



Zitrone



Knoblauch

### Zubereitung

1. Gurke waschen und in Stücke schneiden.
2. Melone in Stücke schneiden, Schale und möglichst alle Kerne weggeben.
3. Knoblauchzehe schälen und klein schneiden.
4. Gurke, Melone und Knoblauch in eine Schüssel geben.
5. Joghurt und Zitronensaft dazugeben.
6. Mit dem Pürierstab fein pürieren.
7. Mit Salz und Pfeffer würzen.
8. Minzblätter klein schneiden und über die Suppe streuen.
9. Suppe kalt servieren.



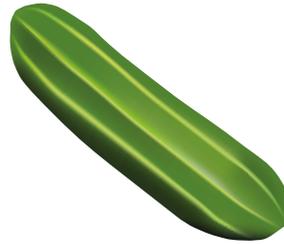
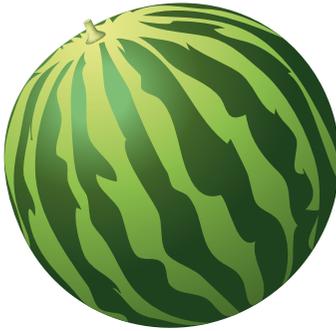


Tipp von Brainy:

Wird die Suppe nur mit Gurke zubereitet, erhält man eine hellgrüne Suppe. Wird sie nur mit Melone gemacht, ist sie kräftig rosa.

## Gurke und Melone

Was haben Gurke und Melone gemeinsam? Beide gehören zu den Kürbisgewächsen und beide enthalten sehr viel Wasser (96 bzw. 97 Prozent). Sozusagen Durstlöcher zum Abbeißen! Gurken und Melonen sind daher sehr erfrischend - ideale Sommerfrüchte! Den hohen Wassergehalt der Gurke bemerkst du, wenn du eine Gurke aufschneidest. Sofort perlen Wassertropfchen an der Schnittfläche heraus.



## Gurkenverkostung

Mache einen Versuch: Verkoste Freilandgurken (sie heißen im Geschäft auch „Landgurken“), Schlangengurken aus dem Glashaus und Minigurken. Wie sieht die Schale aus, wie schmeckt das Fruchtfleisch? Gibt es Kerne? Du wirst sehen, der Unterschied ist verblüffend!

.....

.....

.....

.....

.....