



Gurken-Melonen-Salat

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
MARINIEREN: ca. 30 Minuten

- 1 Salatgurke, grob geschält, längs halbiert, entkernt, mit dem Sparschäler in feine Streifen gehobelt
- 1 Gallia-Melone, in Schnitzten, in feinen Scheiben
- 1 rote Zwiebel, in feinen Ringen
- 250 g Mozzarelline, abgetropft
- 1 Bund Dill, abgezupft
- 1 Limette, heiss abgespült, abgeriebene Schale und ganzer Saft
- 4 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer

ZUBEREITEN Gurke und alle Zutaten bis und mit Dill auf Tellern anrichten. Limettenschale und -saft mit Öl mischen, über den Salat giessen, würzen, ca. 30 Minuten marinieren.

Kalte Gurken-Kräutersuppe mit Rohschinken

FÜR 4 Personen
ZUBEREITEN: ca. 20 Minuten
KÜHL STELLEN: ca. 2 Stunden

- 2 Salatgurken, geschält, entkernt, in Stücken
- ½ Bund Dill, abgezupft, die Hälfte beiseitegestellt
- ½ Bund Pfefferminze, abgezupft, die Hälfte beiseitegestellt
- ½ Bund Koriander, abgezupft, die Hälfte beiseitegestellt
- 700 g saurer Halbrahm
- Ca. 1 dl Gemüsebouillon, ausgekühlt, abgeseibt
- ½ Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und 1 EL Saft
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 50 g Rohschinken-Tranchen

ZUBEREITEN Gurken und Kräuter in einen Mixbecher geben, sauren Halbrahm dazugeben, fein pürieren. So viel Bouillon beifügen, bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Mit Zitronenschale und -saft abschmecken. Öl daruntermischen, würzen, zugedeckt 1-2 Stunden kühl stellen.

FERTIGSTELLEN Rohschinken in einer beschichteten Pfanne knusprig braten, herausnehmen, auf Haushaltspapier auskühlen lassen. Suppe aufschlagen, anrichten. Schinken darüber zerbröseln. Beiseitegestellte Kräuter grob hacken, Suppen damit garnieren.

TIPP

Dazu passt Knoblauchbrot.

SCHNELL **LEICHT**
ZUM VORBEREITEN **GÜNSTIG**
GLUTENFREI

