



# CHICORÉE-HONIGMELONEN-SUPPE MIT KNOBLAUCH-CROUTONS

**Categoria:** Erste Gerichte **Tempo di preparazione:** 15 Minuten + 10 Minuten Garzeit  
**Difficoltà:** facile 🕒

## Ingredienti per 4

- 250 g Chicorée
- Natives Olivenöl extra, je nach Bedarf
- 200 g Melone
- 4 Scheiben Land- oder Sauerteigbrot
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 1 Stange Staudensellerie
- 1 Karotte
- 600 ml Wasser
- Salz, nach Geschmack
- Pfeffer, nach Belieben

*Eine Honigmelonensuppe mag man sich süß vorstellen, aber in Kombination mit der leichten Bitterkeit des Chicorées ergibt sie eine herrlich leichte Suppe. Knusprige Croutons? Warum nicht.*

Schwierigkeitsgrad: **einfach**

Kosten: **gering**

Zubereitungszeit: **15 Minuten + 10 Minuten Garzeit**

Portionen: **4**

## Zubereitung

Die Blätter des Chicorées abtrennen und gut mit Wasser abwaschen, um sie von der Erde zu befreien. In kochendem Wasser blanchieren.

Den Chicorée abtropfen lassen und die Blätter in kleine Stücke schneiden.

Dann den Chicorée in einer Kasserolle in etwas Olivenöl anbraten, das Wasser hinzufügen und 25 Minuten köcheln lassen.

Die Melone in Würfel schneiden und in einer Pfanne in nativem Olivenöl extra anbraten; mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Brotscheiben mit der glatten Seite der halbierten Knoblauchen einreiben, um sie zu aromatisieren.

Dann das Brot in kleine Croutons schneiden und in etwas nativem Olivenöl extra goldgelb anbraten, dann beiseitestellen.

Die Karotte schälen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und grob würfeln.

Den Staudensellerie waschen und in feine Streifen schneiden.

Das Gemüse zum Chicorée geben, zum Kochen bringen und etwa zehn Minuten lang kochen lassen.

Dann das Gericht anrichten – auf jeden Teller zuerst die mit Knoblauch geriebenen Croutons geben, dann die Suppe und die Melone. Guten Appetit!

