

Rezept

Einfache kalte Gurkensuppe

Ein Rezept von Einfache kalte Gurkensuppe, am 18.04.2024

Zutaten

2	Salatgurken (etwa 700 g)	2	Frühlingszwiebeln
2	Knoblauchzehen	1 Stück	Bio-Zitronenschale (etwa 1 cm)
1/2 Bund	Dill	250 g	Naturjoghurt
250 g	Dick- oder Buttermilch	100 ml	Gemüsebrühe oder Wasser
	Salz		Pfeffer
je 2 TL	Koriander- und gelbe Senfkörner	4 TL	Sonnenblumen- oder Kürbiskerne
1	kleine getrocknete Chilischote	4 EL	geschmacksneutrales Öl
4 große dünne Scheiben	Weißbrot		

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Die Gurken schälen, der Länge nach halbieren und die Kerne aus der Mitte mit einem Teelöffel herausschaben. Die Gurke in grobe Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und alle welken Teile abschneiden, die Zwiebeln waschen. Den Knoblauch schälen und mit den Frühlingszwiebeln und der Zitronenschale grob hacken. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen von den Stängeln abzupfen.
2. Die Gurken mit der Zwiebelmischung, Dill, Joghurt, Dick- oder Buttermilch und Brühe oder Wasser mit einem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt für mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen und richtig kalt werden lassen.
3. Dann die Koriander- und Senfkörner, die Sonnenblumen- oder Kürbiskerne und die Chilischote in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 1 Minute unter Rühren anrösten. In einen Mörser geben und so fein wie möglich zerdrücken. Mit dem Öl mischen, mit Salz würzen. Die Brotscheiben im Toaster knusprig rösten, quer halbieren und jeweils mit etwas Gewürzöl bestreichen.
4. Die Suppe noch einmal durchrühren, abschmecken und mit den warmen Broten schmecken lassen.