

Rezept

Eisgekühlte Gurkensuppe

Ein Rezept von Eisgekühlte Gurkensuppe, am 28.06.2026

Zutaten

2 Salatgurken	2 EL Butter
2 EL Noilly Prat (wer mag)	1 l Gemüsebrühe oder -fond
2 EL Zitronensaft	250 g saure Sahne
Salz	Pfeffer
1 Prise gemahlener Koriander	1 kleines Bund Dill
150 g gepulte Nordseekrabben oder Räucherlachs oder Schafkäse (Feta)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Salatgurken schälen und die Enden abschneiden. Die Gurken längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel aus der Mitte herausschaben. Ein etwa 5 cm langes Stück Salatgurke abschneiden und beiseitelegen, den Rest grob würfeln.
2. Butter in einem Topf zerlassen und die Gurkenwürfel darin andünsten. Wer mag, gibt jetzt den Noilly Prat dazu, in jedem Fall aber Brühe oder Fond. Aufkochen und die Gurken zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 10 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen, dann mit Zitronensaft und saurer Sahne mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Suppe auskühlen lassen und mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen. Für etwa 4 Stunden in den Kühlschrank stellen.
3. Dann Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein hacken. Weggelegtes Gurkenstück klein würfeln. Die Suppe mit dem Pürierstab nochmals aufmixen, mit dem Dill mischen, abschmecken und in tiefe Teller oder Gläser verteilen. Und jetzt kommen die Gurkenwürfel drauf und nach Lust und Laune die Krabben oder der Lachs in feinen Streifen oder der Feta in Krümeln.