

Rezept

Gurken-Avocado-Süppchen

Ein Rezept von Gurken-Avocado-Süppchen, am 25.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---|
| 1 vollreife Avocado | einige Spritzer Zitronensaft |
| 1 Salatgurke | 2 Frühlingszwiebeln |
| 1 Handvoll Wildkräuterblättchen (z. B. Giersch, Brennnessel, Löwenzahn, Vogelmiere) | 12 Eiswürfel |
| schwarzer Pfeffer | Salz |
| | 2 EL kalt gepresstes Oliven- oder Rapsöl |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, entkernen, schälen und in einen Standmixer geben. Mit Zitronensaft beträufeln. Die Salatgurke schälen, längs halbieren, die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Gurke grob hacken und zur Avocado geben.
2. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und das dunkle Grün entfernen. Die Zwiebeln grob hacken. Die Kräuter abbrausen und trocken tupfen, ein paar Blättchen für die Garnitur beiseitelegen. Rest hacken und mit den Frühlingszwiebeln unter Avocado und Gurke rühren.
3. Alle Zutaten im Mixer vorsichtig pürieren. Dann die Eiswürfel dazugeben und die Suppe glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Anrichten: Das Süppchen in vier weite Tassen oder Schälchen füllen, das Öl darüberträufeln. Die beiseitegelegten Kräuterblättchen darüberstreuen.