

Rezept

Gurkensuppe mit Garnelen

Ein Rezept von Gurkensuppe mit Garnelen, am 18.04.2024

Zutaten

2 Scheiben Toastbrot	2 mittelgroße Salatgurken
4 Stängel Minze	2 Frühlingszwiebeln
7 EL Olivenöl	125 g saure Sahne
Salz	schwarzer Pfeffer
2 frische Knoblauchzehen	250 g rohe geschälte Garnelen
½ TL Chiliflocken	

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Das Toastbrot in einem tiefen Teller mit Wasser bedecken und weich werden lassen. Die Gurken schälen und der Länge nach halbieren. Die Kerne herausschaben und die Hälften würfeln. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Einige Blättchen beiseitelegen, den Rest hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und grob schneiden.
2. Das Brot gut ausdrücken und mit Gurken, gehackter Minze, Zwiebeln, 4 EL Öl und saurer Sahne fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mindestens 1 Std. kühlen.
3. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Die Garnelen kalt abspülen, trocken tupfen und längs halbieren.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Die Garnelen mit dem Knoblauch und den Chiliflocken hineingeben und 1-2 Min. braten, bis sie sich rot färben. Dabei nicht zu heiß braten, sonst verbrennt der Knoblauch.
5. Die Suppe nochmals durchrühren und eventuell mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Portionsweise mit den Knoblauchgarnelen anrichten und mit der restlichen Minze bestreut servieren.