

Rezept

Gurkensuppe mit Lachs

Ein Rezept von Gurkensuppe mit Lachs, am 15.12.2025

Zutaten

1 Salatgurke (500 g)
1 EL Rapsöl
100 g Räucherlachs
100 g Frischkäse (5 % Fett)
Pfeffer

1 große Zwiebel (50 g)
500 ml Gemüsebrühe
1 Bund Dill
Jodsalz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Die Zwiebel abziehen und in schmale Ringe schneiden.
2. Das Öl erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Gurke einrühren und bei schwacher Hitze 5 Min. mitgaren. Mit Brühe ablöschen und 5 Min. köcheln lassen. Die Suppe im Mixer oder mit dem Zauberstab fein pürieren.
3. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden. Den Dill waschen, trockenschütteln und hacken. Beides mit dem Frischkäse verrühren.
4. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Lachscreme darin schmelzen lassen.