

Rezept

Gurkensuppe mit Lachs

Ein Rezept von Gurkensuppe mit Lachs, am 15.12.2025

Zutaten

1	Salatgurke (500 g)	1	große Zwiebel (50 g)
1 EL	Rapsöl	500 ml	Gemüsebrühe
100 g	Räucherlachs	1 Bund	Dill
100 g	Frischkäse (5 % Fett)		Jodsalz
	Pfeffer		

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.