

Rezept

Kalte Avocado-Buttermilch-Suppe

Ein Rezept von Kalte Avocado-Buttermilch-Suppe, am 20.04.2024

Zutaten

½ Salatgurke (ca. 250 g)	½ reife Avocado
½ Bund Dill	1 EL Zitronensaft
500 ml Buttermilch (1,5 % Fett)	1 TL Apfelessig
Salz	Pfeffer
1 EL Sonnenblumenkerne	6 Radieschen

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 15 g F, 12 g EW, 15 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Avocado ggf. entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen. Einige Spitzen zum Garnieren beiseitelegen.
2. Übrigen Dill mit Gurke, Avocado und Zitronensaft in einen hohen Rührbecher geben. Buttermilch dazugießen und alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Essig, Salz und Pfeffer würzen und die Suppe mind. 1 Std. kühl stellen.
3. Zum Servieren die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. goldbraun rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die Radieschen putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Die kalte Suppe auf Schalen verteilen und mit den Radieschenscheiben und den beiseitegelegten Dillspitzen garnieren. Mit den Sonnenblumenkernen bestreuen.