

Rezept

Kalte Avocado-Gurken-Suppe

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

Zutaten

1 Schalotte	100 g Salatgurke
½ reife Avocado	1 EL Limettensaft
250 ml Gemüsefond (aus dem Glas) oder Gemüsebrühe	Salz
4 Kirschtomaten	Chiliflocken
2 Basilikumblätter zum Garnieren	2 TL Basilikumpesto (aus dem Glas)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 30 g F, 5 g EW, 7 g KH

Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Gurke schälen und klein würfeln. Von der Avocado den Kern entfernen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel auslösen und in eine hohe Rührschüssel geben. Mit dem Limettensaft beträufeln, Schalotte und Gurke dazugeben, Gemüsefond oder -brühe angießen und alles mit dem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Chiliflocken kräftig abschmecken.
2. Die Kirschtomaten waschen und in Scheiben schneiden. Die Suppe in einem tiefen Teller oder in einer Schale anrichten, die Tomaten daraufgeben. Mit dem Basilikumpesto beträufeln und mit den Basilikumblättern garnieren. Dazu schmeckt Ciabatta oder Fladenbrot.