

Rezept

Kalte Gurkensuppe mit Avocado

Ein Rezept von Kalte Gurkensuppe mit Avocado, am 27.04.2024

Zutaten

- | | |
|-----------------|---|
| 1 Salatgurke | 1 Zweig frischer Dill |
| 1 Limette | 250 g Sojajoghurt (alternativ: Naturjoghurt 3,5 % Fett) |
| Meersalz | Pfeffer |
| 1 reife Avocado | |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Zwei Suppenteller in den Kühlschrank stellen. Die Gurke schälen und in kleine Stücke schneiden. Den Dill waschen, die Blättchen abzupfen und fein hacken. Die Limette halbieren und auspressen.
2. Die Gurkenstücke mit dem Dill, dem Sojajoghurt, dem Limettensaft und 700 ml Wasser in einen hohen Topf geben und mit einem Pürierstab feincremig pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf die vorgekühlten Teller geben.
3. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Die Avocadofilets in feine Würfel schneiden, die Avocadowürfel auf die Gurkensuppe geben und diese servieren.