

## Rezept

# Kalte Gurkensuppe mit Walnüssen

Ein Rezept von Kalte Gurkensuppe mit Walnüssen, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>3</b>	kleine, feste türkische Gurken oder 1 feste Schlangengurke	<b>1 kg</b>	kalter, löffelfester Joghurt
<b>2</b>	Knoblauchzehen		Salz
	½ Bund Dill		½ Bund glatte Petersilie
<b>3 EL</b>	Olivenöl	<b>3 EL</b>	gehackte Walnusskerne
		<b>2 Zweige</b>	frische Minze zum Garnieren

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 4 PERSONEN: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 295 kcal

## Zubereitung

1. Die Gurken schälen, sehr klein würfeln und in eine Salatschüssel geben. Joghurt in einer Schüssel mit ¼ l kaltem Wasser und 1 TL Salz verquirlen.
2. Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken, unter den Joghurt mengen, diesen unter die Gurken rühren. Bis zum Servieren kühl stellen.
3. Kurz vor dem Servieren Petersilie und Dill waschen, trockenschütteln, Blättchen hacken und unter das cacik mischen. Die Nüsse überstreuen und das Olivenöl aufträufeln. Die Minze waschen, trockenschütteln, das cacik mit den abgezapften Blättchen garnieren.