

Rezept

Kalte Kräutersuppe

Ein Rezept von Kalte Kräutersuppe, am 28.06.2026

Zutaten

1 Frühlingszwiebel	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
½ Bio-Zitrone	50 g gemischte Kräuter (z. B. Petersilie, Basilikum, Koriandergrün, Minze und Borretsch)
500 g fester Naturjoghurt (z. B. griechischer)	300 ml Gemüsebrühe (Instant)
1 TL Honig	Salz
schwarzer Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 175 kcal

Zubereitung

1. Von der Frühlingszwiebel Wurzelende und welke grüne Teile entfernen. Die Zwiebel waschen und fein schneiden. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein schneiden.

2. Die Zitronenhälfte heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Den Joghurt mit Brühe, Frühlingszwiebel, Ingwer, Kräutern, Zitronenschale, 1 EL Zitronensaft und Honig im Mixer oder mit dem Pürierstab gründlich verquirlen.

- 4.