

Rezept

## Kalte Skyr-Gurken-Suppe

Ein Rezept von Kalte Skyr-Gurken-Suppe, am 18.06.2026

### Zutaten

<b>350 g</b> Salatgurke	<b>2</b> Knoblauchzehen
<b>500 g</b> Skyr (isländischer Frischkäsequark)	<b>300 ml</b> Gemüsebrühe
<b>4 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	<b>4 Scheiben</b> Vollkornbrot (à 40 g)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion**  
Ca. 510 kcal, 20 g F, 33 g EW, 41 g KH

### Zubereitung

1. Die Gurke putzen, schälen und längs halbieren. Mit einem Löffel die Kerne herauskratzen und das Fruchtfleisch grob raspeln. Knoblauch schälen und halbieren.

---

2. Skyr, Brühe, 2 EL Olivenöl und die Gurkenraspel in einem hohen Rührbecher glatt verrühren und die Suppe mit Salz und Pfeffer herzhaft abschmecken.

---

3. Übriges Öl (2 EL) in einer Pfanne erhitzen und die Brotscheiben darin von beiden Seiten knusprig braten, anschließend mit Knoblauch einreiben. Die Suppe auf zwei Teller verteilen und mit den Knoblauchbroten servieren.