Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Kalte Skyr-Gurken-Suppe

Ein Rezept von Kalte Skyr-Gurken-Suppe, am 26.05.2025

Zutaten

350 g	Salatgurke
500 g	Skyr (isländischer Frischkäsequark)
4 EL	Olivenöl
	Pfeffer
2	Knoblauchzehen
300 ml	Gemüsebrühe
	Salz
4 Scheiben	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.