

Rezept

Kräuter-Gurken-Suppe

Ein Rezept von Kräuter-Gurken-Suppe, am 09.06.2026

Zutaten

2 Mini-Salatgurken	2 Schalotten
1 TL Öl	400 ml Gemüsebrühe
100 g Bärlauch-Frischkäse (ersatzweise normaler Frischkäse)	1 EL gehackter TK-Dill
Salz	1 EL gehackte TK-Petersilie
2 Scheiben Räucherlachs	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Gurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne herauskratzen. Eine Hälfte klein würfeln und beiseitestellen, Rest in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Schalotten schälen, fein würfeln.
2. In einem Topf das Öl erhitzen. Schalotten und grobe Gurkenwürfel darin ca. 1 Min. braten. Brühe dazugießen und aufkochen, alles bei geringer Hitze zugedeckt ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Frischkäse zur Suppe geben, mit dem Stabmixer fein pürieren. Kräuter unterrühren, die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Räucherlachs in feine Streifen schneiden und mit den Gurkenwürfelchen auf die Suppe streuen.