

Rezept

Pikante Joghurt-Gurken-Suppe

Ein Rezept von Pikante Joghurt-Gurken-Suppe, am 19.04.2024

Zutaten

1 kleine Salatgurke (ca. 300g)	10 g Ingwer
250 g Joghurt (3,5% Fett)	150 g Skyr
Salz	Pfeffer
2 Scheiben Pumpernickel (ca. 110g)	2 EL Mandeln
2 EL Olivenöl	4 Stängel Zitronenmelisse

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 400 kcal, 21 g F, 20 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke putzen, waschen und trocken reiben, nach Belieben schälen. Einige dünne Scheiben abschneiden, in Streifen schneiden und beiseitelegen, den Rest der Gurke grob raspeln. Den Ingwer schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken oder auf einer Haushaltsreibe fein reiben.
2. Die Gurkenraspel und den Ingwer mit dem Joghurt und dem Skyr verrühren, mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe zugedeckt mindestens 1 Std. kalt stellen.
3. Den Pumpernickel fein zerbröseln und die Mandeln hacken. Das Öl mit einem Pinsel in einer kleinen beschichteten Pfanne verteilen und erhitzen. Die Pumpernickelbrösel und die Mandeln darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min. rösten. Die Mischung auf Küchenpapier verteilen und etwas abkühlen lassen.
4. Die Zitronenmelisse waschen, trocken tupfen und die Blätter abzupfen. Die Blätter fein schneiden und einige Streifen unter die kalte Suppe rühren, die übrigen beiseitelegen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf zwei Teller verteilen und mit den Gurkenstreifen und dem Pumpernickel-Crunch bestreuen. Mit den übrigen Zitronenmelissestreifen garnieren und servieren.