

Rezeptideen – lecker und gesund

Erfrischende Gurkensuppe

Zutaten für 4 Portionen

Dill, frisch 3-4 Stängel
2 Salatgurken
200 g Sauerrahm/saure Sahne/Crème fraîche
250 g Naturjoghurt
½ TL Salz
1 TL Zitronensaft
2-3 Prisen Pfeffer, schwarz (frisch gemahlen)
4 Blättchen Minze, frisch



© Arbeitskreis Zahngesundheit SI-WI-OE

Zubereitung:

- Dill vorsichtig unter fließendem Wasser abspülen, trockenschütteln und klein hacken.
- Gurken gut waschen, mit einem Tuch abreiben und wenn gewünscht schälen.
- Gurken in kleine Stücke schneiden.
- Gurkenstücke mit Dill, Sauerrahm, Joghurt, Zitronensaft, Salz, Pfeffer in einen hohen Gefäß oder Topf geben und mit dem Pürierstab mixen.
- Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 1-2 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.
- Gurkensuppe mit Minze garnieren.

Tipp:

Die Gurkensuppe bekommt eine kräftigere grüne Farbe, wenn die Gurken mit der Schale püriert werden.