

Sören Anders
So geht's: Kalte Suppen

Freitag, 24. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Gurken-Joghurt Kaltschale

Dauer: 30 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Leichte Küche

Zutaten:

2	kleine Salatgurken
1	Knoblauchzehe
300 g	Joghurt nach griechischer Art
200 ml	Buttermilch
1 EL	Honig
1/2 Bund	Dill
1/2	Bio-Limette
etwas	Salz
1 Msp.	Cayennepfeffer
3 EL	Olivenöl
200 g	Räucherfisch nach Geschmack (z.B. Räucherforelle)

Zubereitung:

1. Die Gurken waschen und schälen. Eine Gurke grob raspeln, die andere längs vierteln, entkernen und klein würfeln.
2. Den Knoblauch schälen und fein schneiden.
3. Gurkenraspel, zwei Drittel vom Joghurt, Buttermilch, Knoblauch und Honig in einen Mixer geben und fein pürieren. Die restlichen Gurkenwürfel unterrühren.
4. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen und fein schneiden.
5. Die Limettenhälfte abwaschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Limettensaft und Dill unter die Suppe rühren. Mit Salz, Cayennepfeffer und Limettenschale würzen. Bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.
7. Die eiskalte Suppe in Schalen füllen und mit Olivenöl beträufeln. Den Räucherfisch in Streifen schneiden und mit restlichem Joghurt auf die Suppe geben.



Nährwert: Pro Portion: 315 kcal / 1310 kJ
9 g Kohlenhydrate, 15 g Eiweiß, 24 g Fett

