

REZEPT DES MONATS - JULI



Foto: Fotolia / ...

Kalte Gurkensuppe

Zutaten (für 4 Portionen):

1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Öl
3	Salatgurken
200 g	Schmand
200 g	Joghurt (1,5% Fett)
100 ml	kräftige Gemüsebrühe
1 EL	Essig
	Salz, Zucker, Pfeffer, Chilli
1-2 Bund	Dill

- zwei Gurken schälen und raspeln, salzen und ca. 1/2 Stunde abgedeckt stehen lassen
- Zwiebel und Knoblauchzehe putzen und würfeln, mit dem Öl in einer Pfanne glasig dünsten, etwas abkühlen lassen
- Gurken über einem Sieb abtropfen lassen und zusammen mit Zwiebeln, Knoblauch, Schmand, Joghurt, Gemüsebrühe, Essig, 1 Prise Zucker und Chilli pürieren, kräftig abschmecken und mindestens 1/2 Stunde kalt stellen
- die übrige Gurke schälen, entkernen, würfeln, mild einsalzen
- den Dill fein hacken
- Gurkenwürfel abtropfen lassen, in die kalte Suppe geben, eventuell noch mal abschmecken mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker
- den Dill unterrühren und servieren

Dazu passt sehr gut in Knoblauchbutter angeröstetes Brot.

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	228	1	17 g	7 g