



for a living planet®

Kalte Gurkensuppe



Vorspeise für 4 Personen

800 g Gurken
2 dl Gemüsebouillon, kalt
1 Knoblauchzehe
½ Bund Dill
200 g Joghurt nature
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und grob würfeln. Zur Bouillon geben. Knoblauch dazupressen. Dill hacken und mit dem Joghurt zur Bouillon geben. Alles mit dem Stabmixer pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 1 Stunde kühl stellen.

2. Vor dem Servieren nochmals kurz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kühl servieren.

TIPP

Dazu passt Vollkornbrot.

Zubereitung ca. 15 Minuten
+ ca. 1 Stunde kühl stellen
Pro Person ca. 3 g Eiweiss, 2 g Fett,
7 g Kohlenhydrate, 250 kJ/60 kcal

Recet: www.saison.ch/de/green-gourmet