



Gesamtzeit: 1 h 20 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 3 Personen

kalte Gurkensuppe

kalte Gurkensuppe

2 Salatgurken

300 g Naturjoghurt

1 Teelöffel Rinatura Gemüsebouillon ohne Hefe Bio

100 ml kaltes Wasser

1 Knoblauchzehe

4 Spritzer Rinatura Limetten Fix Bio

2 Esslöffel Liakada Natives Olivenöl extra 0,5 L

Salz, Pfeffer

1 Handvoll frische Kräuter nach Wahl: Dill, Minze oder Schnittlauch

1 Handvoll Rinatura Sonnenblumenkerne geschält Bio

Etwas Crème fraîche (optional)

kalte Gurkensuppe

1.

Gurken schälen, halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen. Grob zerkleinern.

Die Gurkenstücke zusammen mit Joghurt, Bouillon, Wasser, geschälten Knoblauch, Limetten Fix, Olivenöl und Kräutern in einen Mixer geben. Alles fein pürieren.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mind. 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen. Wer mag, kann sie vor dem Servieren durch ein Sieb passieren – für eine besonders feine Konsistenz.

In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne rösten. Mit einem Klecks Crème fraîche, frischen Kräutern und gerösteten Sonnenblumenkernen garnieren.