

Kalte Gurkensuppe mit Croûtons für heiÙe Tage

Die kalte Gurkensuppe nach dem Rezept von SWR4 Koch Jrg Ilzhöfer sorgt blitzschnell für Erfrischung an heiÙen Sommertagen. Die Überraschung kommt obendrauf – knackige Croûtons.

Portionen: 4

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutaten für die Suppe:

2 Salatgurken (klein, geschält, grob gerieben)
1 Zehe Knoblauch (geschält, fein gehackt)
500g Joghurt (10% Fett)
200g Buttermilch
1EL Honig
4 EL Olivenöl
Worchestershiresauce
Salz
Pfeffer
1 Messerspitze Vanillemark
1 kleiner Bund Dill (ohne die Stängel, fein gehackt)
1TL Zitronensaft
½ Limette Abrieb

Zutaten für die Croûtons:

1-2 EL Butter
Croûtons zirka zwei cm groÙ aus Graubrot mit Kruste

So bereiten Sie die kalte Gurkensuppe zu:

Die Gurken schälen und raspeln.

Tipp: Die Gurkenschale können Sie in kleine Würfel schneiden und mit in ein Frühstücks-Msli geben!

Die Gurkenraspeln mit dem klein gehackten Knoblauch, dem Joghurt, der Buttermilch, dem Olivenöl und dem Honig mischen. Mit Worcestershire-Sauce, Vanillemark, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp: Honig macht die Gurkensuppe schön fruchtig und gibt eine angenehme Süße!

Von der Mischung die Hälfte in einem Mixer oder mit einem Mixstab fein pürieren und wieder zu der anderen Hälfte dazugeben.

Mit Zitronensaft, Limettenabrieb und geschnittenem Dill würzen. Kaltstellen!

In der Zwischenzeit die Croûtons in der Pfanne in der Butter gold-gelb anbraten, etwas salzen.

Die Gurkensuppe anrichten und mit den warmen Croûtons garnieren. Zum Schluss noch etwas Dill darüber geben.