

Kalte Gurkensuppe mit Kräutern



Zutaten für 4 Personen

8 Salatgurken

4 TL Salz

4 Bund Dill

24 EL Olivenöl

1600 g Naturjoghurt

4 Zitrone

4 Prise Zucker

Anleitung

Du bist auf der Suche nach einem schnellen, gesunden Gericht für die heißen Tage? Dann wirst du diese kalte Gurkensuppe garantiert lieben. Im Handumdrehen zubereitet, sättigt sie, ohne zu beschweren. Einen Tipp haben wir auch für den richtigen Schaumwein dazu. Und so bereitest du die Suppe zu:

Die Salatgurken waschen, schälen und in Würfel schneiden. Die Gurkenwürfel in eine Schale geben, mit Salz vermengen und etwa eine Viertelstunde ziehen lassen. Währenddessen Dill nach Belieben fein hacken und die Zitrone auspressen. Olivenöl, Joghurt, Zitronensaft und Zucker gut miteinander vermengen. Nun die Gurkenwürfel und den Dill hinzugeben und alle Zutaten fein pürieren. Das Ergebnis mit Salz und Pfeffer abschmecken und bis zum Verzehr kaltstellen. Wer mag, pimpt die Suppe noch mit etwas Zitronenabrieb und ein paar Tropfen Olivenöl. Guten Appetit! Unsere Schaumwein-Empfehlung: Den fruchtig-frischen Geschmack der Suppe unterstreichst du am besten mit einem feinprickelnden Mionetto Sergio ? leichter Genuss für heiße Sommertage.