Kalte Gurkensuppe

Erfrischend. Cremig. Aromatisch. Kalte Gurkensuppe ist elegant, schnell gezaubert und die perfekte Abkühlung an heißen Tagen. Wir servieren sie besonders gerne als Vorspeise im Glas. Mit ein paar Croutons, Gurkenwürfel und Petersilie dekoriert macht die einfache Suppe so ganz schön was her. Klingt nach einem Gericht, das du probieren solltest? Dann los!



Kalte Gurkensuppe | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (3 Gläser): 400 Gramm Gurke (gekühlt) | 35 Gramm Petersilie | 1 Teelöffel Dill | 200 Gramm (veganen) gekühlten Joghurt | 10 Gramm Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer | 15 Gramm Ciabatta oder Panini-Brot | 1 Esslöffel Olivenöl



Kalte Gurkensuppe | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (5 Minuten): 1. Gurke schälen, Kerne entfernen. 2. Circa 30 Gramm in feine Würfel zur Deko schneiden, den Rest grob würfeln. 2. Gurkenwürfel mit Joghurt und Petersilie (ein wenig Petersilie zur Deko übrig lassen) mixen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Brot in kleine Würfel schneiden und in Öl auf kleiner Flamme anbraten, bis knusprige Croutons entstehen. 4. Suppe erst durchziehen lassen oder direkt in Gläser abfüllen, mit Petersilie, Gurkenwürfeln und Croutons dekorieren und servieren.

Dazu passt hervorragend: Röstbrot! Probier auch mein Rezept für Gazpacho (kalte Tomatensuppe) und entdecke weitere Suppengerichte und mehr Rezepte mit Gurken.

Nährwerte/Portion: 268 Kalorien | 28,4 Gramm Fett | 3,8 Gramm Kohlenhydrate | 1,8 Gramm Eiweiß