

Kalte Gurkensuppe mit Garnelen

200 g

Zeit gesamt 30min



Zubereitungszeit 30min





Zutaten

Party Garnelen

für 4 Portionen	
Salatgurken	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Dill, frisch	20 g
saure Sahne	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ Pürierstab

- 1. Gurken waschen, schälen, Enden entfernen und längs vierteln. Kerngehäuse abschneiden und Gurke würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken.
- 2. In einem hohen Gefäß Gurke mit Joghurt und Knoblauch fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen und Suppe kalt stellen.
- 3. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Dill mit saurer Sahne, Salz und Pfeffer verrühren und abschmecken.
- 4. Garnelen waschen und trocken tupfen. Suppe abschmecken und auf Teller verteilen. Mit saurer Sahne und Garnelen garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Suppe schmeckt am besten, wenn du sie ca. 1 Stunde im Kühlschrank stehen lässt. Dazu passt frisches Baguette.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	191 kcal
Kohlenhydrate	11 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	9 g