





# Kalte Gurkensuppe mit Garnelen

 Zeit gesamt  
30min

 Zubereitungszeit  
30min

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	2 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Joghurt, natur	300 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Dill, frisch	20 g
saure Sahne	150 g
Party Garnelen	200 g

## Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, 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

---