

# Gurkensuppe mit Kefir

## Zutaten | 4 Portionen

|        |                      |
|--------|----------------------|
| 1      | Salatgurke, ca. 450g |
| 2      | Knoblauchzehen       |
| 50 g   | Walnusskerne         |
| 1 Bund | Dill                 |
| 500 ml | Kefir (3,5% Fett)    |
| 100 g  | Crème fraîche        |
| 3 EL   | Olivenöl             |
|        | Salz, Pfeffer        |

Zubereitungszeit: 15 Min.

## Zubereitung:

- Die Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel auskratzen.
- Das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, salzen und kalt stellen. Die überschüssige Flüssigkeit nach einiger Zeit abgießen und die Gurkenwürfel ein bisschen ausdrücken.
- Knoblauch pellen, in einer Knoblauchpresse zerdrücken und zu den Gurkenwürfeln geben.
- Dill waschen, trocken schütteln und klein schneiden.
- Walnusskerne hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten.
- Crème fraîche, Kefir, die Hälfte des Dills, Walnüsse, Olivenöl sowie Salz und Pfeffer zu den Gurkenwürfeln geben.
- Die kalte Suppe gut verrühren und nochmals abschmecken und anschließend sehr kalt stellen.

## Tipp:

Vor dem Servieren der Suppe jeden Teller mit dem restlichen Dill bestreuen.  
Dazu passt an heißen Sommertagen Fladenbrot oder Baguette.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 298 g:

## Nährwerttabelle

| Energie  | Fett   | Kohlenhydrate | Eiweiß | Kalzium |
|----------|--------|---------------|--------|---------|
| 360 kcal | 31,5 g | 10,3 g        | 7,75 g | 221 mg  |