

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