

Kalte Gurkensuppe mit Backerbsen

An heißen Tagen ist ein kühles Essen eine Wohltat. Die kalte Gurkensuppe mit Backerbsen und Garnelen eignet sich perfekt dazu, um sich von Innen abzukühlen. Und sie ist noch dazu binnen Minuten fertig hergestellt. Den Rest erledigt dann der Kühlschrank.



Kalte Gurkensuppe mit Backerbsen

Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Rastzeit (im Kühlschrank): 2 Stunden

Zutaten:

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe

- ½ Bund Petersilie
- 2 EL gehackte Dille
- 125 g Naturjoghurt
- 125 ml Buttermilch
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Empfohlenes Topping für die Sommersuppe:

- 80g **LAND-LEBEN Backerbsen**
- Garnelen
- 1 EL Olivenöl
- 2 Gurkenscheiben
- 1 TL gehackte Dille

Zubereitung der kalten Gurken-Buttermilch-Suppe:

1. Die Frühlingszwiebel schälen und grob in kleine Stücke schneiden.
2. Die Gurke waschen, abtrocknen, schälen und halbieren. Die Kerne mithilfe eines Esslöffels rauskratzen. Die Gurke ebenfalls grob in Stücke schneiden.
3. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und gemeinsam mit den Frühlingszwiebel- und Gurkenstücken in einen hohen Behälter geben.
4. Die Knoblauchzehe schälen und mit 2 EL Dille ebenfalls hinzugeben.
5. Das Joghurt und die Buttermilch hinzugeben und alle Zutaten mithilfe eines Mixstabes pürieren.
6. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Kurz vor dem Servieren:

- Die Garnelen mit ein wenig Zitronensaft beträufeln und in etwas Olivenöl braten. Die gebratenen Garnelen abwechselnd mit einer halben Gurkenscheibe auf einen kleinen Spieß aufspießen.
- Die kalte Gurkensuppe noch einmal abschmecken und in vorbereitete, am besten gekühlte, Gläser füllen. Jeweils 2 EL **LAND-LEBEN Backerbsen** darauf verteilen. Mit gehackter Dille bestreuen.
- Die Spieße mit den Garnelen auf den Glasrand legen und servieren.

Wir wünschen einen guten Appetit und erfrischenden Genuss!

www.land-leben.com

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH