

MITTWOCH

Avocado-Gurken-Suppe

Kalt und erfrischend mit Buttermilch und Joghurt. Ideal, wenn's draußen heiß ist

kurz

Zubereitung 25 Min.

Zutaten
für 4 Portionen

1 Avocado
1 Salatgurke
200 ml Buttermilch
300 g Vollmilchjoghurt
4 EL Zitronensaft
100 ml Orangensaft
2 EL Essig
Salz, Pfeffer und frisch gemahlener Pfeffer (nach Belieben rot und schwarzer)
Zucker
einige Stiele Petersilie
nach Belieben 4 EL Pinien- oder Mandelkerne

1 Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. Gurke waschen, einige dünne Scheiben zum Garnieren abschneiden. Rest schälen und grob würfeln. — Kerne entfernen

2 Avocado, Gurkenwürfel und Buttermilch möglichst fein pürieren. Joghurt, Zitronen- und Orangensaft zugeben, nochmals pürieren. Mix mit Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker abschmecken, kalt stellen.

3 Petersilienblätter fein hacken. Pinien- oder Mandelkerne nach Belieben in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten.

4 Suppe auf Teller oder Gläser verteilen. Mit Petersilie und Kernen bestreuen, mit Pfeffer übermahlen. Suppe mit Gurkenscheiben garnieren und servieren.

Pro Portion 290 kcal/1220 kJ
11 g KH, 10 g EW, 23 g F

Perfekt dazu:
Knoblauchbrot

So geht's: 100 g weiche Butter mit ½ TL abger. Zitronenschale (Bio), 3 EL gehackter Petersilie, 3 durchgepressten Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer vermischen. Mix auf Brotscheiben verteilen, Brot im Backofen goldgelb rösten.



8 meine Familie & ich 8/2017

statt Orangensaft geht auch Apfelsaft
statt Buttermilch hat ich mehr Joghurt + H-Milch genommen
eine Knoblauchzehen kann
Neu: 100 ml Buttermilch
400 ml Joghurt
100 ml H-Milch
100g Creme fraish

€
1,35
PRO PORTION

leicht und
vital

Hallo Bernd!

Hier eine etwas verfeinerte Variation!

Sag Bescheid, wenn ihr Gurken braucht!

Mure

Fotos: Shutterstock (Z/Maria Denisovich/NealyBuzars)