

Gurkensuppe

Diese Suppe ist gesund, schnell gemacht und schmeckt sowohl warm als auch kalt.



Variante 1: Warme Gurkensuppe

Zutaten:

- 2 Salatgurken
- 150 ml Sahne
- 1 Zwiebel
- 1 Bund frischer Dill
- 30 g Butter
- 2 cl trockenen Weißwein
- 2 TL Kräutermischung
- 3 Knoblauchzehen
- Salz
- 1 Prise Muskat
- weißer Pfeffer

Zubereitung:

1 Waschen und schälen Sie die Gurken, halbieren Sie diese der Länge nach und schaben Sie das Kerngehäuse mit einem Löffel aus. Schneiden Sie die Gurken in grobe Scheiben.

2 Geben Sie anschließend einen Liter Wasser in einen Kochtopf und fügen Sie die Schalen und das Kerngehäuse der Gurken ebenso wie etwas Salz, die Kräutermischung und die Knoblauchzehen hinzu und kochen Sie das Ganze etwa eine halbe Stunde lang zu einem Fond.

3 Schälen Sie anschließend die Zwiebel und hacken Sie diese sehr fein, um sie in einem großen Topf mit der Butter anzudünsten. Geben Sie danach die Gurken dazu.

4 Passieren Sie den Gurkenfond und gießen Sie damit die Gurken auf. Köcheln Sie die Suppe etwa 15 Minuten lang.

5 Pürieren Sie die Suppe mit einem Pürierstab fein und schneiden Sie anschließend den Dill klein. Geben Sie diesen mit dem Weißwein und der Sahne zur Suppe dazu. Schmecken Sie alles mit Salz, Pfeffer und Muskat ab.

Tipp: Nicht nur wegen des Dills passt Fisch besonders gut zur warmen Gurkensuppe. Soll die Suppe also nicht unbedingt vegetarisch sein, richten Sie nach Geschmack die Suppe mit ein wenig Lachs oder Garnelen an.

Variante 2: Kalte Gurkensuppe

Zutaten:

- 2 Salatgurken
- 500 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
- 3 EL Zitronensaft
- 1 Bund Dill
- Cayennepfeffer
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

1 Schälen Sie die Gurken, halbieren Sie sie längs und entfernen Sie das Kerngehäuse. Schneiden Sie die Gurken in grobe Stücke.

2 Geben Sie die Gurkenstücke zusammen mit dem Joghurt in ein hohes Gefäß und pürieren Sie beides mit einem Stabmixer. Rühren Sie gegebenenfalls etwas Gemüsefond unter, wenn die Suppe eine zu dickflüssige Konsistenz hat.

3 Schmecken Sie die Suppe mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Cayennepfeffer ab und bestreuen Sie sie mit Kresse.