



Kochclub

Geeiste Gurkensuppe mit Ingwer

© Zabert Sandmann Verlag/ Fotostudio Jo Kirchherr



Zutaten für 4 Personen:

Für die Suppe:

- 2 große Salatgurken (à ca. 450-500 g)
- ½ Knoblauchzehe
- 1 EL eingelegter Ingwer
- 1 EL milder Weißweinessig
- 1 EL Leinöl
- 1 EL Dillspitzen (frisch geschnitten)
- Salz
- Zucker
- Chilipulver
- 50 g Sahne

Für die Croûtons:

- 2 Scheiben Toastbrot
- 3 EL Butter

Außerdem:

einige Dillspitzen

Wichtige Küchengeräte

Schneidebrett, Scharfes Messer, Sparschäler, Stabmixer, Pfanne beschichtet

Zubereitung

Für die Suppe die Salatgurken schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel entfernen und das Fruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Ingwer abtropfen lassen und klein schneiden.

Die Gurken mit 250 ml kaltem Wasser, dem Essig, dem Vitalöl und dem Knoblauch mit dem Stabmixer fein pürieren, gegebenenfalls noch etwas Wasser angießen. Den Ingwer und den Dill unterrühren und die Gurkensuppe mit Salz und je 1 Prise Zucker und Chilipulver würzen.

Die Sahne unterrühren und die Suppe gegebenenfalls noch mit Essig und den Gewürzen abschmecken. 1 bis 2 Stunden kühl stellen.

Für die Croûtons das Toastbrot entrinden und in 1/2 bis 1 cm große Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei milder Hitze goldbraun rösten. Die Croûtons auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Gurkensuppe nochmals aufmixen, nach Belieben nachwürzen und in Suppentassen füllen. Mit den Croûtons bestreuen und mit Dillspitzen garnieren.

Nährwertangaben (pro 100g): Energie: 63,90 kcal, Fett: 4,68 g, Kohlenhydrate: 4,52 g