

Kalte Gurkensuppe mit Joghurt

Für die sommerliche Hitze ist so ein kaltes Süppchen doch am besten! Beim Zubereiten bleibt der Ofen aus, es geht schnell, auch für Kochmuffel und die Gurkenschwemme kriegt man damit super in den Griff - was will man mehr?!

Für 4 Personen:

- 2 Gurken
- 1 Glas Naturjoghurt (500g)
- Salz
- Dill (oder auch andere Kräuter)
- Knoblauch (wenn man mag)
- Chiliflocken oder Piment d'Espelette

Gurken mit der Vierkantreibe reiben (je nach Kerngröße mit Kernen, Schale kann dranbleiben, gibt eine schönere Farbe und hat auch mehr Geschmack), einsalzen und ein bisschen warten, bis man das gezogene Wasser wegschütten kann. Joghurt dazu und abschmecken nach Lust und Laune. Entweder ist die "Suppe" jetzt schon fertig oder man püriert das Ganze noch mit dem Pürierstab schön fein - das ist Geschmacksache. Dann in den Kühlschrank stellen und ca. 2 Stunden kühlen. Schmeckt auch am nächsten Tag noch gut!

Gut passt auch gebeizter Saibling (oder Lachs) dazu.

(Bärbel)