

Kalte Gurkensuppe

Perfekt für heiße Tage und als Vorspeise (auch im Glas)
für 4 Personen

Man nehme

- 2 Salatgurken
- 300ml Gemüsebrühe
- 200g Joghurt
- 3 EL Olivenöl
- 2 EL gehackten Dill
- 4 heiße Pellkartoffeln
- 1 TL Kurkuma
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die Gurken schälen, halbieren und entkernen. Dann die Gurken klein schneiden und mit Gewürzen, Olivenöl, Joghurt und Gemüsebrühe zusammen im Mixer pürieren. Anschließend 1 EL Dill hinzufügen und umrühren. Als Einlage, direkt auf den Teller, je eine heiße gepellte Kartoffel legen. Den restlichen Dill mit etwas Suppe und ein paar Spritzern Olivenöl zu einer Paste vermengen und auf die Kartoffel legen.

Tipps

Dazu passt gut das LOGI Brot, Low Carb Brot oder Quarkbrötchen (siehe Rezepte).

Vorteile

- Gurke hat wenig Kalorien und entschlackt
- Joghurt enthält hochwertiges Eiweiß und Calcium
- Kartoffel liefert Magnesium, Ballaststoffe
- Olivenöl ist eine gute Quelle für einfach ungesättigte Fettsäuren