

Gurkenkaltschale

Wasche und rasple eine halbe Bio-Salatgurke. Presse eine halbe Zitrone aus. Wasche einen Stengel Minze, zupfe die Blätter ab und zerreiße sie in kleine Stückchen. Vermische 200 g Joghurt oder Buttermilch, 200 bis 250 ml Gemüsebrühe, den Zitronensaft, die Gurke und die Minzeblättchen. Stelle die Suppe mehrere Stunden in den Kühlschrank.



Wenn du nicht warten willst, kühle die Kaltschale mit Eiswürfeln. Garniere mit Gurkenscheiben, Zitronenscheiben oder gerösteten Kernen. Du kannst anstelle von Minze auch einen halben Teelöffel Dillspitzen verwenden.

