

KALTE ASIA-GURKENSUPPE

Das benötigt Ihr für 2 Portionen

So wirds gemacht:

Für die Suppe:

Salatgurke	½
Knoblauchzehe	1
Zwiebel	½
Limette	1
Joghurt, natur	400 g
Akazienhonig	2 TL
Fleur de Sel	
schwarzer Pfeffer aus der Mühle	
grüne Chilischote nach Belieben	
kaltes Wasser	
Olivenöl	2 TL

Für das Topping

Salatgurke	2 Scheiben
kleine Tomate	1
Kräuter, gehackt	2 TL
Dill, gehackt	1 TL
Koriander, gehackt	1 TL
(alternativ: glatte Petersilie)	
Olivenöl	
TK-Garnelen (aus nachhaltiger Fischerei/ Aquakultur; ich mag rohe Bio Black Tiger Garnelen am liebsten)	6

Stabmixer mit Mixbecher oder Standmixer

Die Gurke schäle ich nicht, einfach nur waschen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixbecher geben.

Knoblauch und Zwiebel schälen und ebenfalls nur grob kleinschneiden – ab zu den Gurken damit.

Den frisch gepressten Saft einer Limette, Joghurt, Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Bei Schärfe-Freaks landet auch noch ein Stück Chili im Mixbecher.

Alles mit dem Stabmixer/ im Standmixer pürieren. Nach und nach etwas Wasser hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die Suppe muss nicht ganz fein sein, es dürfen z.B. noch kleine Gurkenstückchen zu erkennen sein.

Am Ende das Olivenöl unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Es ist wichtig, dass die Gurkensuppe gut durchkühlt, sie braucht bestimmt eine Stunde im Kühlschrank!

Zeit, sich um das Topping zu kümmern. Dafür die Gurkenscheiben in hübsche, sehr feine Würfelchen schneiden.

Tomate waschen, vierteln, grünen Stielansatz entfernen und auch das sehr flüssige Innenleben herauskratzen. Festes Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

Gurke, Tomate und gehackte Kräuter in einer kleinen Schüssel mit einem Spritzer Olivenöl und etwas Salz und Pfeffer vermengen.

Kurz vor dem Genuss etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin bei hoher Hitze wenige Minuten braten, bis sie gar, aber keinesfalls trocken oder weich, sondern noch saftig sind.

Die kalte Gurkensuppe noch mal kräftig umrühren und dann auf zwei Schüsseln verteilen.

Die Gurken-Tomaten-Mischung einfach hineinplumpsen lassen.

Die Garnelen lege ich gern einfach nur auf einen Unterteller, man kann sie aber auch halbieren und direkt in die Suppe geben.