Kochdauer:
Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:
einfach

Zutaten für 4 Portionen:

400	g	Gurken
100	g	Petersilwurzeln
150	g	Schlagobers
1	Bund	frische Kräuter
500	ml	Buttermilch
2	TL	geriebener Kren
		Salz
		Pfeffer, gemahlen

Mein persönlicher Tipp

Die Buttermilch kann durch Sauermilch oder auch Naturjoghurt ersetzt werden.:

Eva Maria Lipp
Ernährungsberaterin und Kochschulleiterin in Leoben

Quellen:

- Eva Maria Lipp: *Seminarrezept*

Kalte Gurkensuppe

Zubereitung

- Gurken schälen, halbieren, entkernen und würfeln.
- Petersilienwurzel schälen und fein würfeln.
- Beides im Obers 10 min. köcheln lassen.
- Die Kräuter waschen und fein hacken.
- Die Gurkenmischung mit Kräutern, Buttermilch und Krenn pürieren.
- Dann die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

Gutes vom Bauernhof
lk Bäuerinnen Österreich
Eine Initiative des Agrar.Projekt.Verein
Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union
Bundesministerium Nachhaltigkeit und Tourismus
LE 14-20
Europäischer Landwirtschaftsfonds für die Entwicklung des ländlichen Raums: Hier investiert Europa in die ländlichen Gebiete.