



**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**



Foto: Eva Maria Lipp - Nicht zur freien Verwendung

**Zubereitung**

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

