



Kochdauer:

Schnell gekocht (bis 30 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

400 g Gurken
100 g Petersilienwurzeln
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.