



Geeiste Buttermilch-Suppe mit Rucola und Gurke

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	3 St.
Rucola	150 g
Buttermilch	500 ml
saure Sahne	200 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Honig	1 EL
Spitzpaprika	2 St.
Olivenöl	2 EL
Kapern	2 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, große Pfanne, Pürierstab

1. Gurke waschen, längs halbieren und Kerne mit einem Löffel herauskratzen. Etwa 1/4 von der Gurke in Würfel schneiden und zum Garnieren beiseitestellen. Restliche Gurke in grobe Stücke schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen. 2 Lauchzwiebeln in grobe Stücke schneiden. Übrige Lauchzwiebel in Ringe schneiden. Rucola waschen, trocken schütteln und klein zupfen.
2. In einem hohen Gefäß Gurkenstücke, Rucola (bis auf einige Blättchen zum Garnieren), Lauchzwiebelstücke, Buttermilch und saure Sahne fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken. Paprika putzen, waschen und in Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Paprikastücke darin kurz anbraten. Kapern zufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Suppe in gekühlte Schalen füllen. Lauchzwiebelringe, Gurkenwürfel, Paprika-Kapern-Mischung und die übrigen Rucola-Blättchen daraufgeben.

Guten Appetit!

Tipp: Schalen vor dem Servieren ca. 30 Min. in den Gefrierer geben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	270 kcal
Kohlenhydrate	24 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	18 g