



Kalte Gurkensuppe mit Garnelen

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	400 g
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	5 g
saure Sahne	200 g
Joghurt, natur	200 g
Salz	1 g
Pfeffer, schwarz	1 g
Zucker	1 TL
Cayennepfeffer	0.25 TL
Party Garnelen	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Gurke schälen, Enden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen.
2. In den Mixbehälter Gurke, saure Sahne, Joghurt, Salz, Pfeffer, Zucker, 2 EL Zitronensaft und Cayennepfeffer geben und 30 Sek./Stufe 10 pürieren. Kaltschale abschmecken und auf 4 Teller verteilen, mit Garnelen und Dill dekorieren und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	192 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	11 g