



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 |