

Hier und heute



Kalte Asia-Gurkensuppe mit Garnelen

Ernährungsexpertin Anja Tanas macht eine sommerliche Asia-Gurkensuppe: mit Limette und Koriander, getoppt mit gebratenen Garnelen.

Das Rezept

von Anja Tanas für zwei Portionen

Zutaten für die Suppe

- 200 g Salatgurke
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- 4 EL Limettensaft, frisch gepresst
- 300 g Naturjoghurt
- 2 TL flüssiger, milder Honig, z. B. Akazienhonig
- Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 2 TL Olivenöl
- 6 TK-Garnelen (z. B. rohe Bio-Black-Tiger-Garnelen)

Zutaten für das Topping

- 2 Gurkenscheiben
- 2 Cherry-Tomaten
- 1 EL frisch gehackte Kräuter wie z.B. Dill, Basilikum, Koriander

Zubereitung

Gurke waschen, in grobe Stücke schneiden und in den Mixbecher geben. Knoblauch und Zwiebel schälen und ebenfalls grob zerkleinern und zu den Gurken geben. Alles einmal durchmischen. Limettensaft, Joghurt, Honig hinzufügen.

Tipp: Wer es scharf mag, gibt etwas Chili oder Tabasco dazu.

Alles mit dem Stabmixer oder Standmixer pürieren.

Die Suppe muss nicht ganz fein püriert sein – kleine Gurkenstückchen dürfen ruhig erkennbar bleiben. Wer es samtiger mag, passiert die Suppe durch ein feines Sieb.

Am Ende das Olivenöl unterrühren und kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abdecken und kalt stellen.

Wichtig: Die Gurkensuppe sollte gut durchkühlen, am besten mindestens eine Stunde im Kühlschrank.

Für das Topping Gurken- und Tomatenwürfel sowie fein gehackte Kräuter wie z.B. Dill, Basilikum oder/ und Koriander bereitstellen.

Kurz vor dem Genuss etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen darin wenige Minuten braten, bis sie gar, aber noch saftig sind.

Die kalte Gurkensuppe noch einmal kräftig umrühren oder mixen und dann auf zwei Schüsseln, Gläser oder Suppenteller verteilen.

Die Gurken-Tomaten-Mischung sowie die Kräuter hinzufügen.

Garnelen auf einem Teller servieren oder aber halbieren und direkt in die Suppe geben.