



© Ökokiste e.V.

Sommerliche Gurken-Suppe mit Räucherlachs und Zitronen-Crème Fraîche

Eine delikate Suppe, die schnell zubereitet ist und sowohl warm als auch kalt schmeckt. Sie eignet sich ideal als Vorsuppe für ein sommerlich-leichtes Menü

Für 2 Portionen
Schwierigkeitsgrad: leicht
Zubereitungszeit: 30 Minuten
Pro 100 g:
837 kJ / 200 kcal
F: 19 g, davon 12,5 gesättigte Fettsäuren, K: 9 g,
davon 1 g Zucker, E: 30 g, Salz: 0,19 g

Zutaten aus der Rezeptkiste

- 1 Schlangengurke
- 1 Schalotte
- 1 Bund Dill
- 1 Zitrone
- 1 Packung Räucherlachs
- 1 Becher Crème Fraîche
- 200 ml Sahne

Zutaten aus dem Vorrat

- 300 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- Olivenöl zum Andünsten
- Olivenöl oder Zitronen-Olivenöl zum Beträufeln

Zubereitung

1. Die Gurke waschen, längs halbieren und in grobe Stücke schneiden. Die Schalotten klein würfeln. Den Dill fein schneiden. Die Zitrone auspressen, die Lachscheiben in mundgerechte Streifen schneiden. Die Crème Fraîche mit Salz, Pfeffer und der Hälfte des Zitronensaftes verrühren.
2. Die Schalotten in etwas Öl glasig dünsten. Die Gurkenstücke unterrühren und mit heißer Gemüsebrühe auffüllen, 10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe pürieren. Sahne und Lachsstreifen in die Suppe geben und nochmal erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Die Hälfte des Dills dazugeben und mit restlichem Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Suppe mit restlichem Dill, je einem EL der vorbereiteten Zitronen-Crème Fraîche und ein paar Tropfen Olivenöl (besonders gut: Zitronen-Olivenöl) servieren.

Tipp

Dazu passen Baguette-Scheiben, die man in einer Pfanne mit etwas Butter angeröstet hat. Noch zitroniger wird die Crème Fraîche, wenn man abgeriebene Zitronenschale oder Zitronenzesten hinzugibt. Die Suppe schmeckt auch mit geräucherter Forelle.