

Kalte Gurkensuppe

Zutaten für 3 Portionen

2 Gurken
4 Lauchzwiebel
1 Knoblauchzehe
30 g frische Minze
1 Chilischote rot
200 ml Gemüsebrühe
1 Prise Meersalz
1 Prise Pfeffer
1 TL Zucker
1 EL Zitronensaft
1 Becher veganer Frischkäse natur

Zubereitung

Gurke waschen, längs halbieren und Kerne mit Löffel herauskratzen. Den Rest in Stücke schneiden.

Frühlingszwiebel waschen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen. Alles zusammen mit den Minzblättern, der Chilischote und dem Frischkäse mit dem Pürierstab oder Mixer fein pürieren.

Falls die Suppe zu dickflüssig ist, so viel Gemüsebrühe unterrühren, bis sie die gewünschte Konsistenz hat. Gurkensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft würzig abschmecken und bis zum Servieren kaltstellen.

In kleinen Gläsern anrichten und mit Kräutern garnieren.