

Rezept der Woche

Gurken-Kaltschale mit Minze

Für 4 Personen

500 g Salatgurke (1 Salatgurke)
2 Knoblauchzehen
400 g Joghurt (3,5 % Fett)
1 Bio-Zitrone
500 ml Gemüsebrühe
3 Zweige Pfefferminze
Salz
Pfeffer aus der Mühle
4 EL Sesamsamen



Die Gurke schälen, entkernen und grob raspeln.

Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Den Joghurt mit Knoblauch, ausgepresstem Zitronensaft und der Gemüsebrühe kräftig verrühren und mit den Gurken mischen.

Die Suppe kräftig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Minze waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen, fein hacken und unterrühren. Dann die Suppe für mindestens zwei Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne goldbraun rösten und kurz vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

Nach Belieben mit Minzezweigen garnieren.