

Gurkensuppe mit geröstetem Mohn

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

Zutaten

1-2 Gurken, ca.600 g, geschält, grob gewürfelt
1TL Ingwer, gerieben,
Frische Chili oder Chilipulver nach Geschmack
1 Zwiebel, gewürfelt
2-3 Knoblauchzehen, gerieben
1-2 TL Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
1gr. Handvoll Minze, Estragon, Dill, grob zerkleinert
500g Naturjoghurt, mindestens 3,5 %
300 ml Wasser mit Salz oder Gemüsebrühe
Zitronensaft oder Essig
Ahornsirup oder Zucker

Außerdem

1 EL Mohn, geröstet
1 EL Sesamöl, geröstet (Supermarkt oder Asialaden)

Zubereitung

Den Mohn in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten.

Für die Suppe alle Zutaten pürieren. Erst am Schluss mit Zitronensaft und Ahornsirup abschmecken und das Sesamöl und den Mohn untermischen.

Die Gurkensuppe 2 Stunden kaltstellen.

Corinnes Tipp: Zur kalten Gurkensuppe mit Mohn passen als Einlage gepulte Krabben, Croutons oder Reis!