

## 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!