

## Liebe SportfreundeKW27-2021

Im Sommer sind würzige-gekühlte Suppen eine schmackhafte Abwechslung. Kalte Suppen, ob süß oder pikant mit viel frischem Gemüse, püriert mit dem Stabmixer oder in der Küchenmaschine. Heute stelle ich Euch meine zwei liebsten Rezepte vor.

### **1. Gekühlte Gurkensuppe:**

#### Zutaten:

2 Salatgurken

1l Buttermilch

2 Zwiebeln

200g saureSahne

Olivenöl

Salz, Pfeffer

1 Bund frischer Dill

#### Zubereitung:

Die Zwiebeln in Würfel schneiden. Die Gurken waschen, schälen und der Länge nach halbieren. Jetzt die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Die vorbereiteten Gurken in feine Würfel schneiden. Die Zwiebelwürfel in einer Pfanne dünsten, die Gurkenwürfel hinzu geben. Die gedünsteten Zwiebel-Gurken-Würfel im hohen Behälter mit dem Stabmixer pürieren. Nun kommen die Buttermilch, saure Sahne und der fein geschnittene Dill hinzu. Alles wird schaumig püriert und mit Salz und Pfeffer abgeschmeckt! Auf tiefen Tellern anrichten und mit Dillzweigen dekorieren. Die kalte Suppe sollte „gut gekühlt“ serviert werden.

*Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!*

## **KW27-2021**

### **2. „Gekühlte Tomaten-Paprikasuppe“KW27-2021**

#### Zutaten:

1 Bund Lauchzwiebeln

1 kleine rote Paprika

1 kleine gelbe Paprika

1 kleineorange Paprika

4 große Tomaten (gewürfelt als Suppeneinlage)

1 Dose geschälte Tomaten (mit pürieren)

2 Knoblauchzehen

Chili-Schotten nach Geschmack

Olivenöl Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker

Basilikumblätter zur Dekoration

Crouton: 6 Scheiben Roggenraubrot

Rosmarin, Salz, Olivenöl

#### Zubereitung:

Die Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Tomaten werden gewürfelt. Die Lauchzwiebeln werden in Ringe geschnitten. In einer Pfanne werden Zwiebeln, Knoblauch, Paprika und Lauchzwiebeln in Olivenöl gedünstet. Anschließend bei Seite stellen und auskühlen lassen.

In einem hohen Behälter füllen, die Dose geschälte Tomaten hinzu geben und pürieren. Nun die kalte Suppe abschmecken und je nach Geschmack mit Chili würzen. Gut kühlen!

Crouton: Die Brotrinde wird dünn abgeschnitten, die Scheiben werden gewürfelt. In einer zweiten Pfanne wird das gewürfelte Brot in Olivenöl geröstet. Schwenken und auf die Bräunung achten! Mit Rosmarin und Salz würzen.

In tiefen Tellern wird die Suppe angerichtet. Als Einlage werden die Tomatenwürfel der frischen Tomaten verwendet. Mit Crouton und frischen Basilikum dekoriert.

*Einen guten Appetit wünscht Euch Cathrin!*

**KW27-2021**