

Asiatische Gurken Joghurtsuppe

Zutaten für 2 Portionen / pro Portion a 1 BE/ 120 kcal

1 Salatgurken
250 ml Joghurt (1% Fett)
150 ml Leichtmilch
1 EL Olivenöl
1 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
2 rote Chillis
2 Knoblauchzehen
2 cm Ingwerknolle
½ TL mildes Currypulver
½ TL gemahlener Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer
Etwas frische Kräuter (Dille, Koriandergrün, Minze, glatte Petersilie, Basilikum)



Zubereitung:

Die Gurken schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurke kann auch gehackt werden, kleine Stückchen sollten jedoch übrig bleiben damit die Suppe ein wenig „Biss“ hat. Joghurt, Milch und Zitronensaft in eine Schüssel geben und mit dem Schneebesen gut verrühren. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse drücken. Die Chillis sorgfältig entkernen und sehr fein würfeln. Den Ingwer schälen und ebenfalls fein hacken. Zusammen mit den Gewürzen zur Joghurtmischung geben, Essig und Zitronenöl unterrühren, dann die Gurkenwürfel dazugeben und alles mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zum Kühlen in den Kühlschrank stellen.

Kurz vor dem Servieren die Kräuter fein hacken und unter die Suppe rühren. Dazu passt getoastetes Brot (Achtung, extra berechnen!).

Probieren Sie zu diesem Rezept FitLine® - die neue Joghurt-Generation zum Selbermachen!

Guten Appetit!