

Kalte Joghurt-Gurkensuppe mit Tomaten-Topping und Minze



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Unser GekonntGekocht-Rezept für eine himmlische **kalte Joghurt-Gurkensuppe mit Tomaten-Topping und Minze** ist genau das Richtige für heiße Sommertage!

Das Saisongemüse ist gerade an heißen Tagen besonders erfrischend. Außerdem sind Gurken kalorienarm und liefern Vitamine. Im heimischen Garten oder auf dem Balkon gedeiht die frische Minze problemlos. Denken Sie nur daran, die Minze genügend zu gießen. Bei heißen Temperaturen und viel Sonne nicht zu wenig Wasser geben!

Das Sommer-Gurken-Joghurt-Süppchen ist naturbelassen, **verführt optisch** und außer einem Stabmixer braucht man keine Küchenutensilien. Der Herd kann aus bleiben. Unser Chefkoch Fritz Grundmann empfiehlt das frische Süppchen auch wunderbar für frisch-leichte Sommermenüs als

Vorspeise.

Zutaten

- Für die Joghurt-Gurkensuppe:
 - 500 g grüne Salatgurke, geschält, in groben Stücken
- 1 /2 kleines Bund Minze, gezupft
- 500 g Vollmilchjoghurt
- 5EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- Für das Topping:
 - 3 - 4 vollreife Tomaten ohne Blüte, entkernt, abgezogen
 - 50 g gute Gekonntgekocht Mayonnaise
 - 1 Tl Senf
 - 50 ml Schlagsahne
 - 1 Tomate ohne Blüte entkernt, gewürfelt, zum Garnieren
 - Minzblättchen zum Garnieren
 - Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Mit dem Stabmixer: Die Gurkenstücke mit der Minze fein pürieren und richtig gut durchkühlen lassen.

Schritt2

Die abgezogenen Tomaten mit dem Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Zucker ebenfalls pürieren, Senf und Mayonnaise verrühren.

Schritt3

Die eiskalte Suppe in eisgekühlten Suppentellern anrichten und in die Mitte das Topping geben. Mit Tomatenwürfelchen und Minzblättchen garniert, sofort zu Tisch geben.

Kalte Joghurt-Gurkensuppe mit Tomaten-Topping und Minze: Kalte Suppen für den Sommer

Neben der kalten Joghurt-Gurkensuppe gibt es viele zahlreiche leckere kalte Suppen, die herrlich zum Sommer passen. Insbesondere wenn es richtig warm wird, freuen wir uns über etwas Erfrischendes.

Dabei sollte das Essen nicht zu kurz kommen, denn auch das kann durchaus himmlisch-erfrischend sein, wie unsere GekonntGekocht-kalte-Suppen-Rezepte beweisen:

- Der Klassiker: Kalte Tomatensuppe, schnell und einfach!
- Kalte Gurkensuppe mit Avocado, Krabben, Dill und knusprigen Croutons - mal etwas anderes!

- Sehr edel-erfrischend: Gelierte Melonen-Tomaten- Gazpacho mit Carabineros
- Edles Erdbeersüppchen mit Champagner
- Schnell und ausgefallen: Passionsfrucht-Gurken-Süppchen mit Garnelenspieß

Lassen Sie sich von der Vielfalt der GekonntGekocht-Rezepte inspirieren und finden Sie neben tollen Sommermenüs, Desserts und Grillrezepten auch erfrischend-bunte Salate für jeden Anlass!

Rezeptart: Kalte Suppen, Kleine Gerichte, Schnelle Rezepte, Suppen, Vegan, Vegetarisch **Tags:** frisch, naturbelassen, saisonal, sommerlich

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalte-joghurt-gurkensuppe/>