



# Kalte Kefir Gurkensüppchen mit Rauchlachs und frischem Dill

- **Portionen:** 4-5
- **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' : '4-5', 'yield' : " });
```

Einfach und schnell gemacht, preiswert, der erfrischende Genuss im Hochsommer

## Zutaten

- 3 - 4 Freilandgurken (nach Größe)
- 450 ml Bio - Kefir
- Etwas Schlagsahne
- 125 g Räucherlachs in Scheiben/Streifen
- 1 mittelgroßes Bund frischer Di, geschnitten
- Abrieb und Saft einer ½ Zitrone
- 2 El Traubenkernöl
- Salz, Pfeffer, ev, eine Priesse Zucker, etwas Chili Pulver

## Zubereitungsart

### Schritt1

Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Grob geschnitten in einen Mixer geben, (Geht auch mit dem "Zauberstab") fein mixen,

### Schritt2

Anschließend durch ein Küchensieb streichen, den Kefir unter rühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas gemahlenem Chili, Zitronenabrieb und Saft würzen, mit dem guten Traubenkernöl vollenden.

### Schritt3

Anrichtevorschlag:

### Schritt4

In gekühlten Tassen oder Tellern anrichten und mit jeweils

## Schritt5

1 El geschlagener Sahne, einem frischen Dillzweig und den Räucherlachsstreifen garnieren.

**Rezeptart:** Kalte Suppen **Tags:** einfach, erfrischend, frisch, kräuter, preiswert, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalte-kefir-gurkensueppchen-mit-rauchlachs-und-frischem-dill/>