

Tarator ist eine bulgarische Spezialität und eine herrliche Suppe an heißen Sommertagen.



## Tarator

einfach, braucht Zeit  
4 Portionen

- ◆ 1 Salatgurke
- ◆ Salz
- ◆ 40 g Walnußkerne
- ◆ 2 Knoblauchzehen
- ◆ 1 kleines Bund Dill
- ◆ 500 g Vollmilchjoghurt
- ◆ 2 EL Olivenöl
- ◆ 4 EL zerstoßene Eiswürfel

Die Gurke schälen, in Längsrichtung halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel ausschaben. Das Gurkenfleisch in kleine Würfelchen schneiden und in einer Schüssel mit 1 Teelöffel Salz bestreuen. Die Gurkenwürfel etwa 15 Minuten Wasser ziehen

lassen und dann in einem Sieb kalt spülen. Auf Küchenpapier ausbreiten und gründlich trockentupfen.

Die Walnußkerne fein hacken, den Knoblauch abziehen und ebenfalls fein hacken, den Dill waschen, trockenschütteln und die groben Stengel entfernen. Die Dillspitzen fein hacken.

Die Gurkenwürfel mit den genannten Zutaten und dem Joghurt vermischen. Mit Salz abschmecken und das Olivenöl einrühren.

Tarator auf 4 Suppentassen verteilen und mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen, bis sie eiskalt ist. Vor dem Servieren je 1 Eßlöffel zerstoßenes Eis über jede Portion verteilen.

### Nährwerte pro Portion

Kilokalorien 220, Kilojoule 920, Eiweiß/g 6, Kohlenhydrate/g 9, Fett/g 17, Ballaststoffe/g 1,4