

# Kalte Gurken-Avocado-Suppe

## ZUBEREITUNGSZEIT

CA. 30 MINUTEN

Zutaten für ca. 6 Personen

1 Salatgurke, 1 Knoblauchzehe, 1 Bund Lauchzwiebeln, 4 EL Olivenöl, 1 TL Gemüsebrühe (instant), 1 reife Avocado, 500g Vollmilchjoghurt, Salz/Pfeffer, Dill nach Belieben

## ZUBEREITUNG:

**1** Gurke waschen. 3/4 Gurke grob, 1/4 fein würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Grobe Gurkenwürfel, Knoblauch, das Weiße

und Hellgrüne der Lauchzwiebeln darin andünsten. Mit 1/4l Wasser ablöschen. Brühe einrühren, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Gurkenmix etwas abkühlen lassen, dann kalt stellen.

**2** Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Gurkenmix, Avocado und Joghurt fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**3** Übrige Gurke, Lauchzwiebelgrün und Dill nach Belieben in die Suppe geben, in Gläsern anrichten. Mit 3 EL Öl beträufeln. Dazu schmeckt Ciabatta.

LEICHTE  
MAHLZEIT



FERTIG  
IN  
15 MINUTEN

SANDWICH  
MIT GURKE,  
HAHNCHENBRUST  
UND RUCOLA

REZEPT SIEHE RECHTS





# Sandwich mit Gurke, Hähnchenbrust und Rucola

**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN**  
Zutaten für ca. 2 Portionen

4 Scheiben Graubrot, 30 g Frischkäse, 1/2 Gurke, 1 Avocado, 1 Handvoll 200 g Hähnchenbrust-Aufschnitt, Salz, grob gemahlener Pfeffer, Rucola

## ZUBEREITUNG:

**1** Brot im Toaster oder einer Pfanne rösten, abkühlen lassen und mit Frischkäse bestreichen. Gurke gut waschen, abtrocknen, halbieren und in schmale Scheiben schneiden. Auf den Frischkäse legen.

**2** Avocado halbieren, Kern entfernen, das Fleisch auslösen und in Spalten schneiden. Auf dem Brot anrichten.

**3** Hähnchenbrust darauflegen. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen und etwas Rucola darüber verteilen. Servieren.



# Gurkensalat mit Feta und Zaatar-Gewürz

**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 10 MINUTEN**  
Zutaten für ca. 4 Portionen

400 g Mini-Gurken, Saft von 1/2 Zitrone, 2 EL Olivenöl, Meersalz, 75 g Feta-Käse, Zaatar-Gewürzmischung

## ZUBEREITUNG:

**1** Gurken schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft und Olivenöl vermengen. Auf einer Platte anrichten. Mit etwas Meersalz bestreuen.

**2** Feta zerkrümeln und über die Gurkenscheiben geben. 1–2 EL Zaatar-Gewürz daraufgeben. Servieren.

## Koch-Notizen

### WIE WIRD SIE GELAGERT?

*Wie frisch eine Gurke ist, verrät ihre Schale: Je glatter und fester diese ist, desto frischer die Gurke. Bitte nicht zu kalt (unter vier Grad) lagern, sie wird sonst schnell gelb und faulig. Am besten also nicht im Kühlschrank aufbewahren und auch nicht einfrieren.*

### WOHER KOMMT SIE?

*Seit mehr als 4 000 Jahren wird die Gurke (lateinisch: Cucumis sativus) als Lebensmittel genutzt und ist verwandt mit Melone und Kürbis. Es wird vermutet, dass sie ursprünglich aus Afrika oder Indien stammt. Saison haben Gurken in Deutschland ab etwa Mitte Juni bis September.*

### WAS MACHT SIE SO GESUND?

*Mit einem Wassergehalt von 97 Prozent und einem Kaloriengehalt von 12 kcal pro 100 g ist die Gurke ein schlanker Sattmacher. Die Vitamine (B, C, K) stecken hauptsächlich in der Schale, genau wie der Großteil des grünen Farbstoffs Chlorophyll, der im menschlichen Körper eine antioxidative Wirkung entfaltet.*



# Limonade mit Gurkensirup, Ingwer und frischer Minze

**ZUBEREITUNGSZEIT CA. 15 MINUTEN**  
Zutaten für ca. 600 ml

600 g Bio-Gurken, 20 g Ingwer, 150 g Zucker, 300 ml Wasser, 6–8 Blätter Minze, Soda- oder Mineralwasser

## ZUBEREITUNG:

**1** Gurken waschen, halbieren, Kerne entfernen, Gurken in Stücke schneiden. Ingwer schälen. Beides raspeln und in eine Schüssel geben.

**2** Zucker und Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, dann von der Herdplatte nehmen. Gurke, Ingwer und Minze hinzugeben, 30 Minuten ziehen lassen.

**3** Flüssigkeit durch ein sauberes Küchentuch in einen zweiten Topf gießen. Noch einmal kurz aufkochen und durch das Küchentuch gießen. In saubere Flaschen abfüllen. Im Kühlschrank hält sich der Sirup bis zu vier Wochen, nach dem Öffnen in zwei bis drei Tagen aufbrauchen.

**4** Etwas Gurkensirup mit gekühltem Soda- oder Mineralwasser aufgießen – die Dosierung ist dabei vom eigenen Geschmack abhängig. Mit einigen Scheiben frischer Gurke und frischen Minzblättern anrichten.