

## Kalte Gurkensuppe mit Walnüssen und Joghurt

### Zutaten

### **für 4 Personen**

1 große	feste Salatgurke
60 g	Walnuss-Stücke, zuvor in Pfanne ohne Fett geröstet
1 Bund	frische glatte Petersilienblätter
2	gehackte Knoblauchzehen (wir nehmen mehr)
2 EL	Oliveneröl
4 EL	Wasser (weniger, wenn Gurke „sehr feucht“)
300 ml	glatt gerührter griechischer, türkischer oder bulgarischer fester Joghurt
	Salt, Pfeffer und frischer Zitronensaft zum Abschmecken

---

### Zubereitung:

- Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Löffel entfernen, so dass nur das feste Fleisch zurück bleibt.  
Das Fleisch in ca. 2cm lange Stücke schneiden.
- Zuvor geröstete Walnüsse, abgezupfte Petersilienblätter (ohne Stängel, die machen es bitter), Öl und Wasser in einen Mixer/Blender geben.  
Die Hälfte der Gurken dazu geben und zu einem glatten Püree verarbeiten.  
Masse immer wieder von der Innseite abschaben.
- Die restlichen Gurken mit einer Prise Salz und 1 TL Zitronensaft ebenfalls in den Mixer geben und die gesamte Masse wieder glatt pürieren.
- Das Püree in eine große Schüssel geben und mit dem Joghurt verrühren.  
Anschließend mit Salz, Pfeffer und evtl. weiterem Zitronensaft abschmecken.
- Die Schüssel abdecken und für ca. 30 Minuten im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.  
Anschließend abermals abschmecken.
- Auf gekühlte Teller füllen und evtl. mit Minzblättern garnieren.

---

**Vorbereitung** ca. 15 Minuten

**Zubereitungszeit** ca. 60 Minuten

Ursprungsidee aus: „Beste Rezepte: Suppen“ des Parragon-Verlages, Bath UK

LARS BOSSE