

Erfrischende Gurken-Suppe bei Divertikulitis



Zubereitungszeit: 10 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

6 Pfefferminzstiele

200 ml reine Buttermilch

1 Knoblauchzehe

Salz, Pfeffer

2 Gurken

2 Frühlingszwiebeln

250 g Naturjoghurt (1,5 %)

Zubereitung:

1. Waschen Sie in einem ersten Schritt die Gurken. Anschließend schälen, halbieren, die Kerne entfernen und klein schneiden. Dann die Pfefferminzstiele waschen, trocken tupfen und fein hacken. Einen Teil für die spätere Garnierung zur Seite stellen.
2. Nun den Knoblauch schälen und ebenfalls fein hacken. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ganz feine Röllchen schneiden.
3. Geben Sie nun die Gurkenstückchen, die fein gehackte Pfefferminze, den Knoblauch und die Frühlingszwiebel-Röllchen gemeinsam mit dem Naturjoghurt sowie der Buttermilch in einen Mixer und mixen Sie alles fein durch.
4. Alternativ können Sie auch alles mit dem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Verteilen Sie die Gurkensuppe nun auf 2 Schälchen und garnieren Sie mit der zurückgestellten Pfefferminze.

