



## Mein Lieblingsrezept für den Sommer

### Kalte Gurkensuppe

- 2 Salatgurken
- 1 -2 Zehen Knoblauch
- 2 EL Olivenöl
- 800 g Joghurt
- Salz, Pfeffer (weiß)
- 1/2 TL Zucker, 1 EL Zitronensaft
- 1 Bund Minze, Dill oder Zitronenmelisse

Von den Gurken ein Stück abschneiden und beiseite legen, den Rest schälen und grob würfeln. Knoblauch schälen und mit den Gurkenstücken, Öl und Joghurt pürieren. Mit etwas Wasser kann die gewünschte Konsistenz erreicht werden. Die Gurkensuppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken und Kräuter fein hacken. Das übrige Gurkenstück fein würfeln und mit den Kräutern über die Suppe streuen.

Die Suppe kann auch mit Eiswürfeln serviert werden.

**Paula Tiggemann**, zett-Redaktion  
Vorsitzende der Landesjugendkammer