



Leinöl

Joghurt-Gurken-Suppe mit Leinöl

Zubereitung 20 min
Fertig in 1 h 30 min
Schwierigkeit leicht

Zutaten für 4 Portionen

1 Salatgurke Salz
1 Petersilie
800 g Joghurt
100 ml Milch
Hier bestellen 3 EL Leinöl
3 EL Zitronensaft
Salz
weißer Pfeffer
2 TL Leinsamen

Die Gurke waschen, schälen, längs halbieren und die Kerne ausschaben. Die Gurke raspeln, salzen und ca. 10 Minuten ziehen lassen. Die Petersilie abbrausen, trocken schütteln, vier kleine Zweige zum Garnieren zur Seite legen, den Rest abzupfen und fein hacken.

Die Gurkenraspel in einem Tuch gut ausdrücken. Den Joghurt mit der Milch, 2 EL Öl, Zitronensaft, gehackter Petersilie, Salz und Pfeffer verrühren. Die Gurkenraspel unterrühren. Die Suppe abschmecken und ca. 1 Stunde kaltstellen.

Zum Servieren mit den Leinsamen bestreuen, mit übrigem Öl beträufeln und mit Petersilie garnieren.