

Kalte Gurken-Avocado-Suppe mit Dill und Limette (für 12 Personen)

Diese erfrischende Suppe eignet sich hervorragend als sommerliche Vorspeise oder leichtes Mittagessen. Sie kann gut vorbereitet werden und sollte vor dem Servieren mindestens 2 Stunden gekühlt werden.

Zutaten

- 4 große Salatgurken (ca. 1,5 kg)
- 6 reife Avocados
- 1 Bund Dill (ca. 30–40 g)
- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 Knoblauchzehen
- 1,5 l kalte Gemüsebrühe
- 400 g griechischer Joghurt (10 % Fett) oder Crème fraîche
- Saft und fein abgeriebene Schale von 4 Bio-Limetten
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zum Garnieren

- Einige Dillspitzen
- Fein gewürfelte Gurke
- Limettenspalten
- Optional: geröstete Pinienkerne oder einige Tropfen Olivenöl

Zubereitung

1. Gemüse vorbereiten

- Gurken schälen (nach Wunsch teilweise ungeschält lassen), längs halbieren und grob würfeln.
- Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch herauslösen.
- Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden.
- Dill grob hacken.

2. Suppe mixen

- Gurken, Avocados, Dill, Frühlingszwiebeln und Knoblauch zusammen mit der kalten Gemüsebrühe in einen großen Mixer geben oder portionsweise mit dem Stabmixer pürieren.
- Joghurt, Limettensaft, Limettenschale und Olivenöl hinzufügen.

- Alles zu einer glatten, cremigen Suppe pürieren.
- 3. **Abschmecken**
 - Mit etwa 2–3 TL Salz und reichlich schwarzem Pfeffer würzen.
 - Falls die Suppe zu dick ist, etwas zusätzliche kalte Gemüsebrühe einrühren.
- 4. **Kühlen**
 - Die Suppe mindestens 2 Stunden, besser 4 Stunden, im Kühlschrank ziehen lassen.
- 5. **Servieren**
 - In gekühlte Schalen oder Gläser füllen.
 - Mit Dillspitzen, Gurkenwürfeln und Limettenspalten garnieren.

Tipp

Für ein festliches Menü lässt sich die Suppe hervorragend in kleinen Gläsern als Amuse-Bouche servieren. Dazu passen gebratene Garnelen, **geräucherter Lachs** oder knuspriges Baguette.