

## Kalte Gurkensuppe mit Dill

### Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Salatgurke
- 600 g Naturjoghurt
- 250 ml [Buttermilch](#)
- 3 EL [Dill](#) (gehackt)
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz
- Pfeffer



### optional:

- 1 Knoblauchzehe

### Arbeitszeit:

ca. 15 Minuten

### Zubereitung:

1. Wasche die Gurken.
2. Schneide eine Gurke in grobe Stücke. Gib sie mit der Knoblauchzehe, Joghurt, Buttermilch, Dill, Olivenöl und Salz in eine Schüssel. Püriere sie mit einem starken Mixer oder einer Küchenmaschine.
3. Raspel die andere Gurke grob in eine Schüssel. Gieße die pürierte Gurkensuppe darüber. Verrühre alles miteinander.
4. Stelle die Gurkensuppe zum Durchziehen in den Kühlschrank. Sie schmeckt am besten kalt. Schmecke sie anschließend mit Salz und Pfeffer ab.
5. Serviere die Suppe mit etwas frischem Dill.

Je nachdem, für wen und wofür du das Rezept zubereitet, kannst du die kalte Gurkensuppe ohne Knoblauch machen. Für kleine Kinder ist er oft zu scharf und intensiv und auch in der Stillzeit und an Bürotagen ist Gurkensuppe ohne Knobi wahrscheinlich die bessere Wahl.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

