

Gurkenkaltschale

2 Personen

- 1 große Salatgurke
- 500g Joghurt (0,1%)
- 1 Zitrone/Limette
- ½ Bund Dill
- Salz und Pfeffer
- Zusätzlich (wenn Hauptmahlzeit) 130-200 g Nordseekrabben o. Garnelen o. Flusskrebsfleisch o. Tofu/Seidentofu pro Person

Salatgurke waschen und Enden abschneiden. Gurke nach Bedarf schälen und grob raspeln. Zitrone auspressen. Joghurt und Zitrone zu den Gurkenraspeln geben und mit dem Pürierstab aufmixen. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank geben. Dill fein hacken und unter die gut gekühlte Suppe geben.

Erfrischend als Zwischenmahlzeit (morgens).

Mit Krabben/Garnelen/Tofu als Hauptmahlzeit vorzugsweise am Mittag.