

## Kaltes Gurkensüppchen für heiße Tage

Das Thema hatten wir hier schon vor ein paar Jahren, allerdings in der [schweren Version mit Knoblauch](#) und so. Angesichts der Temperaturen dieser Tage wollte ich das kalte Gurkensüppchen noch einmal aufgreifen. Dieses Mal in einer schnelle, leichten Variante. Wobei es am einfachsten mit dem Mixer geht. Natürlich kannst du das Süppchen auch im geeigneten Behälter per Pürierstab bereiten, ist halt weniger komfortabel. Pro Person brauchst du eine(!) Schlangengurke und jeweils 125 Gramm Joghurt mit 3,5% Fett. Außerdem Mühlenpfeffer, Meersalz, Zitronensaft und frische Kresse. Zunächst werden die Gurken geschält, dann längst halbiert. Man kratzt du mit einem Teelöffel die Kerngehäuse heraus und schneidest die Gurkenteile in Würfel. Übrigens: In einen üblichen Mixer passen zwei Gurken und 250 Gramm Joghurt. Gib die Gurkenstücke und den Joghurt in den Mixer und stell eine Tasse kaltes Wasser bereit.

Los geht's. Das ganze wird jetzt vermixt zu einer relativ glatten Substanz. Je nach dem Joghurt und dem Wasseranteil der Gurken kann die Sache zu sämig sein. Dann gibst du nach und nach so viel Wasser dazu, bis die gewünschte suppig Konsistenz erreicht ist. Gewürzt wird mit relativ viel Zitronensaft: immer ein wenig hineinpressen, mixen und probieren. Dasselbe gilt für Pfeffer (viel!) und Salz (nicht zu knapp). Und wenn's irgendwie nicht würzig genug ist, kannst du der Suppe mit ein wenig Gemüsebrühpulver in die Schuhe helfen. Ganz zum Schluss wird alles noch einmal durchgemixt und dann in die Suppenteller oder Schälchen gegeben. Bestreu das frische Süppchen mit gerschnittener Kresse und servier dazu aufgetoastetes Fladenbrot. Das ergibt ein wunderbares Abendessen.