



Kalte Gurken-Limetten-Suppe

mit knusprigen Garnelen-Crostini



20-30min



2 Personen

Die köstliche Suppe aus Gurke, Joghurt, Dill und Limette ist herrlich erfrischend und ruck, zuck zubereitet. Zum leckeren Dazuknuspern gibt es rustikale Crostini, die mit knoblauchigen Garnelen und Schnittlauch üppig belegt werden. Guten Appetit!

- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Gurken
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frischer Schnittlauch & Dill
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 rustikale Mehrkornstange ¹

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Gluten (1), Krebstiere (2), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 578kcal, Fett 26.3g,
Kohlenhydrate 50.0g, Eiweiß 35.1g



Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Garnelen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



Die **Gurken**, die **Schalotten**, die **Dillstängel** und den **Joghurt** mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren, ggf. in zwei Durchgängen arbeiten. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann mit 1-2EL Olivenöl, etwas **Limettensaft** sowie **Limettenschale** abschmecken.



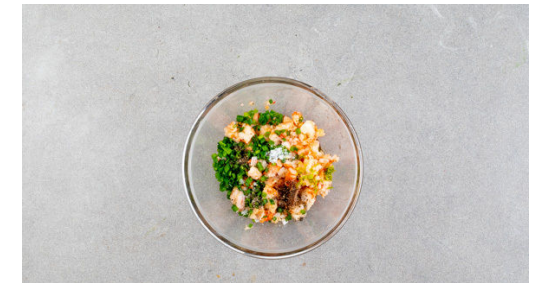
Die **Garnelen** und den **Knoblauch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Garnelen** etwas nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Das **Brötchen** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 6-8Min. knusprig aufbacken.



Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Dillstängel** separat klein schneiden, damit sie sich besser pürieren lassen. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



Die **Garnelen** grob hacken und mit dem **Schnittlauch** und 1 EL Olivenöl vermengen. Mit dem **restlichen Limettensaft** und -**abrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen und das **Garnelentatar** auf den **Brotscheiben** verteilen. Die **Gurken-Limetten-Suppe** mit den **Dillspitzen** garnieren und mit den **Garnelen-Crostini** servieren.