

Kalte Gurken-Limetten-Suppe

mit knusprigen Garnelen-Crostini



20-30min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Garnelen ²
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Gurken
- 1 Schalotte
- 2 unbehandelte Limetten
- 20g frischer Schnittlauch & Dill
- 3 Becher Joghurt ⁷
- 2 rustikale Mehrkornstangen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

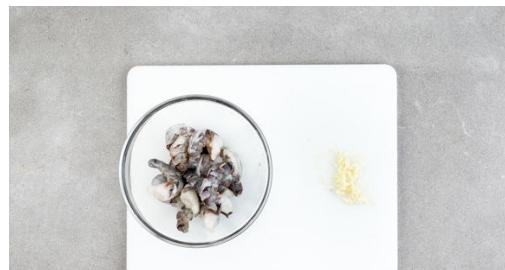
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 564kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 44.1g, Eiweiß 32.5g



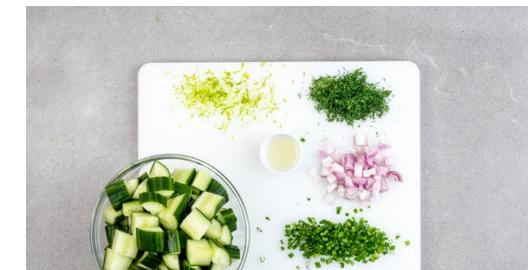
1. Garnelen vorbereiten

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



2. Garnelen anbraten

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



3. Suppe vorbereiten

Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** 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.



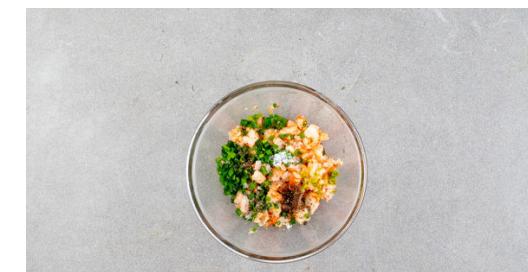
4. Suppe pürieren

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.



5. Brot backen

Die **Brötchen** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 2-3EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 6-8Min. knusprig aufbacken.



6. Garnelentatar zubereiten

Die **Garnelen** grob hacken und mit dem **Schnittlauch** und 1EL 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.