

Kalte Gurkensuppe mit Joghurt und Kräutern



SARAH WIENER
STIFTUNG

Grün, grün, grün, sind alle meine Suppen: Dieses Rezept eignet sich super, um unterschiedliche Kräuter zu erkunden. Sommerlich-leicht, perfekt auch für ungeübte Köch:innen und ohne Herd!

ZUTATEN FÜR 12 KINDER

- 2 große Salatgurken
- 2 Bund Dill
- 2 Bund Petersilie
- 1 Bund Basilikum
- 6 TL Zitronensaft (etwa 1 Zitrone)
- 600 ml Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

KÜCHENWERKZEUG

- Küchenmesser
- Schneidebrett
- Pürrierbecher
- Zitronenpresse
- Pürrierstab

ZUTATEN FÜR 2 KINDER + 2 ERWACHSENE

- 1 große Salatgurke
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Petersilie
- ½ Bund Basilikum
- 3 TL Zitronensaft (etwa ½ Zitrone)
- 300 ml Naturjoghurt (3,5 % Fett)
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

(SAISONALE) ALTERNATIVEN

Tipp: Pflanzliche Alternative statt Joghurt, Minze statt Basilikum, Apfel für etwas Süße, eine kleine Schalotte für kräftigen Geschmack.



Allergene: Milch/Laktose (Joghurt)

Kosten in Bio-Qualität pro Kind: unter 1,50 Euro

Mengenrechner: Die Anzahl der Portionen kannst du für viele unserer Rezepte anpassen unter www.familienkueche.de.



SOMMER/FRÜHLING

Kalte Gurkensuppe mit Joghurt und Kräutern

ZUBEREITUNG UND PÄDAGOGISCHE TIPPS

- 1** Die Gurke waschen, mit Schale in Stücke schneiden und in den Pürierbecher geben. Nach Belieben ein paar geschnittene Gurkenstifte zur Deko aufheben.
- 2** Die Kräuter waschen. Blätter und Stiele zerkleinern und mit in den Pürierbecher geben.
- 3** Die Zitrone halbieren. Den Saft auspressen und bis zum Servieren aufheben.
- 4** Gurke und Kräuter zusammen mit dem Naturjoghurt und dem Olivenöl fein pürieren.
- 5** Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit den Gurkenstiften garnieren.

Auf der Schnittfläche liegend, lassen sich runde Zutaten leichter schneiden und rollen nicht weg.

Damit es sich leichter pürieren lässt, auch die Stiele gut zerkleinern. Probiert unterschiedliche Techniken aus. Mit Fingern, Messer oder Schere zum Beispiel.

Beim Auspressen braucht es etwas Kraft, das geht im Stehen am besten.

Beim Pürieren Pausen einlegen, damit der Pürierstab nicht überhitzt. Entscheidet gemeinsam, wie fein die Suppe werden soll.

Das Abschmecken übernehmen alle Kinder gemeinsam.

TIPPS & TRICKS

Als Topping können noch einige geröstete Sonnenblumenkerne auf die Suppe gegeben werden. Noch mehr kühle Frische bringt ein Eiswürfel pro Suppenteller! Auch etwas Möhrengrün oder Radieschenblätter können mit in die Suppe püriert werden.



Olivenöl wird aus dem Fruchtfleisch und dem Kern der Olive gepresst. Es ist geschmacksintensiver als Sonnenblumen- oder Sojaöl. Sein hoher Gehalt an essentiellen Fettsäuren und Vitaminen macht es so wertvoll.