

Kalte Gurken & Avocado Suppe mit Gremolata

Gesamtzeit **12 Min.** 12 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):
2143 kJ / 512 kcal

Fett: **40 g** Eiweiss: **13 g**
Kohlenhydrate: **23 g**

ZUTATEN

2 Portion(en)

500 g Kefir
1 Avocado
1 lange Gurke
1 Frühlingszwiebel
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Petersilie
1 Bund Basilikum
2 EL Limettensaft
2 EL Kikkoman Ponzu -
Würzsauce mit Sojasauce
und Essig, mit
Zitronengeschmack
4 EL Olivenöl
Gremolata:
1 Bund Petersilie
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
1 EL geriebene Zitronenzeste
0.5 TL Pfeffer
Zusätzlich:
ein paar Scheiben einer
roten Zwiebel

ZUBEREITUNG

Schritt 1

Knoblauch und Petersilie für Gremolata fein schneiden

Schritt 2

Mit Olivenöl, Zitronenzeste und Pfeffer mischen. Danach in den Kühlschrank stellen.

Schritt 3

Das gewaschene Gemüse in kleine Stücke schneiden und die Kräuter hacken.

Schritt 4

Die Kräuter, das Gemüse und Olivenöl mit Kefir mischen.

Schritt 5

Mit Kikkoman Ponzu Zitrone würzen.

Schritt 6

Mit dünn geschnittenen Streifen einer roten Zwiebel servieren.