

## **Gurkensuppe mit gerösteten Walnüssen**

### **Kalte Sommersuppe**

Für 4 Portionen:

3 kleine Vespergurken  
oder eine große Salatgurke  
60 g Walnusskern-Hälften  
1 grüner Apfel (Granny Smith)  
TL frisch geriebener Ingwer  
300 ml griechischer Joghurt  
3 EL gehackte Blatt Petersilie  
2 EL Olivenöl  
4 EL Eiswasser  
Saft einer halben Limette  
1 Prise Salz



Dillspitzen zum Garnieren

### **Zubereitung :**

Für dieses Rezept Gurkensuppe mit gerösteten Walnüssen eignen sich kleine Vespergurken (so sagt der Schwabe dazu) besser als die großen Gurken, da die großen viele Kerne haben.

Die Walnusskern-Hälften in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten bis sie bräunen und zu duften beginnen. Vier Walnusskern-Hälften zur Garnierung beiseite legen. Den grünen Apfel habe ich geschält, da er von sehr weit her kam. Die Gurken werden geschält, längs halbiert und die Kerne mit einem Teelöffel heraus geschabt. Die Gurken in Stücke schneiden und zusammen mit dem in Stücke geschnittene grünen Apfel, den Walnüssen, Ingwer, Öl und Eiswasser pürieren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Noch mal aufmixen.

Den Joghurt glatt rühren und unter mischen. Noch mal abschmecken und die Gurkensuppe zum Durchkühlen in den Kühlschrank stellen. (Etwa 30 Minuten). Am Besten die Suppenschalen auch gleich in den Kühlschrank stellen.

### **Tipp vom Kochbär zur Gurkensuppe mit gerösteten Walnüssen:**

Durch den grünen Apfel bekommt die Gurkensuppe eine feine säuerliche Note.