



Sommerliche Gurkenkaltschale mit Dill

⌚ Preparation time: 35 minutes
Cooking time: 60 minutes
Total time: 95 minutes

👤 Portions: 4

Zutaten für 4 Portionen

- 2 EL neutrales Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 mittelgroße Schmogurke | ca. 700 g
- 1 reife Avocado
- 1 EL Agavendicksaft
- 1 Schuss Weißwein zum Ablöschen | nur für den Geschmack, kann ersatzlos weggelassen werden
- 0,75 Liter Gemüsebrühe | wer keine Brühe bereit hat, kann auch Instantbrühe nutzen
- 4 EL frischer Zitronensaft
- Weißer Pfeffer
- Grobes Meersalz aus der Mühle
- Frische Muskatnuss
- 2-3 EL Sojajoghurt
- 1 Bund frischer Dill

Zubereitung (35 Minuten Arbeitszeit + 2-3 Stunden Kühlzeit)

1. Zwiebel und Knoblauchzehe in kleine Würfel schneiden. Die Schmogurke schälen, das Kerngehäuse großzügig entfernen und in sie ebenfalls grob in Würfel schneiden.
2. Tipp: Zum späteren Garnieren der Gurkenkaltschale nutze ich gerne auch ein paar ganz feine lange Streifen der dunkelgrünen Schmogurkenschale. Daher wasche ich die Schmogurke gründlich und nutze einen Zestenreißer, um einige lange, dünne Schalenstreifen der Gurke zu erhalten. Diese stelle ich zur Seite und nutze sie später zur Dekoration (gemeinsam mit einer Dill-Blüte/einem kleinen Dill-Blütenstand).
3. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig werden lassen. Nach etwa 3 Minuten die Gurkenstücke hinzugeben und mit anbraten. Nach rund weiteren 3 Minuten einen EL Agavendicksaft hinzufügen und die Zutaten darin kurz karamellisieren lassen. Mit einem Schuss Weißwein ablöschen. Der Weißwein kann natürlich ersatzlos weggelassen werden, wenn man keinen Alkohol benutzen möchte oder diesen nicht zur Hand hat (Als Ersatz die Zutaten einfach mit ein wenig Gemüsebrühe ablöschen).
4. Die abgelöschten Zutaten noch 3-4 Minuten weiter köcheln lassen und mit Salz, weißem Pfeffer sowie 3 EL frischem Zitronensaft würzenn. 2-3 Stängel Dill fein hacken und ebenfalls in die Suppe geben. Zum Schluss ca. 350 ml der bereit gestellten Brühe hinzugießen. Das Ganze nun 10-15 Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen.
5. Wenn die Flüssigkeit nach etwa 8-10 Minuten etwas verdampft ist bzw. sich reduziert hat, nochmals rund 200 ml Gemüsebrühe nachgießen und weitere 4-5 Minuten köcheln lassen.
6. In der Zwischenzeit eine reife Avocado von der Schale und ihrem Kern befreien und in ein paar Stücke grob zerteilen. Die Schmogurke sollte nun weich gekocht sein (zum Test einfach mit einer Gabel hineinpiecken).
7. Sobald die Gurkenstücke weich sind, nochmals 2-3 EL frischen Zitronensaft und noch ein wenig gehackten Dill zur Suppe geben, die Avocado komplett hinzufügen, die restlichen 100-150 ml Brühe hineingießen und das Ganze mit dem Schneidstab pürieren.
8. Tipp: Wer keinen Schneidstab hat, kann die heiße, stückelige Suppe natürlich auch in einen Mixer geben. Dann aber bitte ganz besonders vorsichtig vorgehen, denn man kann sich dabei leicht verbrennen. Eventuell die Suppe kurz abkühlen lassen.
9. Nach dem Pürieren die Suppe durch ein feines Sieb gießen und ganz nach Geschmack final mit etwas Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss abschmecken. Nochmals etwas Dill ganz, ganz fein hacken und unterrühren. Jetzt die Suppe mit geschlossenem Deckel zur Seite stellen und erkalten lassen. Wenn sich die Suppe etwas abgekühlt hat, diese für einige Zeit in den Kühlschrank stellen.
10. Vor dem Servieren 2-3 EL Sojajoghurt mit einem Schneebesen unter die kalte Suppe quirlen. Die Gurkenkaltschale mit Dill garnieren und eventuell mit ein paar Gurkenschalenzesten sowie einer kleinen Dillblüte dekoriert, kühl servieren.