

KARL MAYER Gesundheitszentrum

Rezept des Monats September 2026

Spätsommerliche Gurkensuppe mit Avocado

Zutaten für 4-6 Personen

3 Salatgurken
2 Avocados
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
1/2 L Gemüsebrühe
1 EL Zitronensaft
300 g Joghurt
250 ml Buttermilch
Salz, Cayennepfeffer
Kreuzkümmelpulver
Frische Kräuter (z.B. Dill, Petersilie, ...)



1. 1 ½ Gurken waschen, schälen, längs halbieren, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die übrigen Gurken waschen und fein reiben. Avocados entkernen, das Fruchtfleisch Herausschaben.
2. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Knoblauch schälen und durchpressen. Avocado, Zwiebel, die Gurkenstücke und Knoblauch mit einem Stabmixer pürieren. Die Gemüsebrühe dazugeben.
3. Die geraspelten Gurken, Zitronensaft, Joghurt und Buttermilch unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Zitronensaft würzen und abschmecken.
4. Kalt stellen und mit frischen Kräutern servieren.



Arbeitszeit: ca. 15 Minuten