



Erfrischende vegane Gurkensuppe

Rezept von Vera Spellerberg

Zutaten

- 1 Salatgurke
- ½ Apfel
- ½ Bund Basilikum
- 1 Beet Kresse
- 2 EL Olivenöl
- 100 ml Sojasahne
- Etwas Schnittlauch
- 2 EL Limettensaft
- Salz, Chiliflocken, Gemüsebrühe
- Etwas eiskaltes Wasser

Zubereitung

- Salatgurke waschen und einige Scheiben zum Garnieren abschneiden. Den Rest grob würfeln und in den Mixer geben. Gewaschenen, entkernten und grob zerkleinerten Apfel dazu. Ähnliches mit 2/3 der Kresse, des Basilikums und des Schnittlauchs. Salz, Chiliflocken, Olivenöl, etwas Gemüsebrühe und Sojasahne dazugeben und alles fein pürieren.
- Die Suppe nochmal gut abschmecken und mit etwas Eiswasser oder Eiswürfeln zusätzlich kühlen. Kurz anmixen und sofort in Gläser füllen, mit den restlichen Zutaten garnieren und servieren!
- Zur Gurkensuppe passt ideal etwas Focaccia mit südländischen Kräutern oder Oliven.

Guten Appetit!