



...WEIL KOCHEN FREUDE MACHT

KOCHEN MIT GURKEN

AUSSERIRDISCH ÜBERRASCHEND, DIESE GRÜNEN

PERU IM TOPF

MEER TRIFFT DSCHUNGEL & HOCHGEBIRGE



Unwiderstehlich

**SELBST WENN DU MAL EIN TORTENSTÜCK
ZU VIEL HAST – ES BLEIBT KEINES ÜBRIG**



**Kalte Randen-
Gurken-Suppe**
REZEPT SEITE 22




**Kein Food-
waste**

Gurken **samt
Schale und Ker-
nen** verwenden.



Kalte Rinden-Gurken-Suppe

VORSPEISE FÜR 4 PERSONEN

500 g Salatgurken
300 g geschälte gekochte Rinden
2 dl Wasser
ca. 2,5 dl Buttermilch
ca. 1 TL Meerrettich aus dem Glas
oder Wasabi
Salz
1 EL Pistazien
2 Zweige Dill

1. Etwas Gurke und Rinde für die Deko beiseitestellen. Restliche Gurken nach Belieben schälen und entkernen, mit restlichen Rinden in Stücke schneiden. Mit Wasser in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer sehr fein pürieren. Buttermilch dazurühren. Mit Meerrettich und Salz pikant abschmecken. Ca. 1 Stunde im Kühlschrank durchkühlen lassen.

2. Zum Servieren Pistazien und Dill hacken. Beiseitegestellte Gurke in feine Scheiben, Rinde in Würfelchen schneiden. Suppe aufrühren und mit vorbereiteten Zutaten anrichten.

ZUBEREITUNG

 **ca. 20 Minuten**
+ kühl stellen

Pro Person ca. 5 g Eiweiss, 1 g Fett,
12 g Kohlenhydrate, 400 kJ/90 kcal



Schamel
Bayrischer Meer-
rettich classic,
145 g, Fr. 4.25