

Das Gemüse des Jahres – Die Gurke

Sie gehört zu den weltweit beliebtesten Gemüsesorten und ist aus unserer Küche kaum wegzudenken: die Gurke. Ursprünglich stammt die Gurke aus Nordindien und kam in der Spätantike bzw. im frühen Mittelalter nach Europa. Sie kommt in einer beachtlichen Vielzahl von Variationen vor. Ob kurz und kuglig, glatt oder mit Stacheln oder grün bis nahezu weiß, groß oder klein, das Spektrum ist riesig. Auch traditionell hat sich die Gurke bei uns verankert. So kann man beispielsweise im Spreewald alles rund um die Gurke finden. Kulinarische Spezialitäten wie die saure Gurke, Schmogurke oder Gurkenradler erfreuen sich großer Beliebtheit. Der Gurkenradweg, das Gurkenmuseum oder der Gurkentag mit der Krönung des Gurkenkönigspaares locken viele Besucher an.

Damit Sie sich in diesen heißen Tagen selbst ein Bild von dieser Alleskönnerin machen können, haben wir ein erfrischendes Rezept zur Abkühlung für Sie erstellt.

Kalte Gurken-Joghurt-Suppe



©SLfG

ZUBEREITUNG FÜR 4 PERSONEN

2 kleinere Salatgurken
1 Knoblauchzehe
400 g fettarmer Joghurt
150 ml Buttermilch
1 EL Honig
1 Bund Dill und Petersilie
Salz, Cayennepfeffer
Saft und Schale von ½ unbehandelten Limone
3-4 EL Olivenöl

ZUBEREITUNG

- 1.) Gurke schälen und grob raspeln, Knoblauch schälen und fein hacken. Beides mit Joghurt, Buttermilch und Honig mischen. Die Hälfte davon in einen Mixer geben, fein pürieren und zur restlichen Gurken-Joghurt-Mischung geben und verrühren.
- 2.) Dill abbrausen, trocken schütteln, Blätter vom Stiel zupfen und hacken. Gehackter Dill unter die Suppe rühren und diese mit Salz, Cayennepfeffer, Limonensaft und fein abgeriebener Limonenschale würzig abschmecken. Kühl stellen.
- 3.) Kalte Gurken-Joghurt-Suppe in tiefe Schalen füllen und mit Olivenöl beträufeln und mit fein gehackter Petersilie bestreuen. Weiterhin kann man die Suppe mit einem Klecks Guacamole verfeinern.