

Soupe froide de concombre

Juillet



Ingrédients

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 concombres
- 200 g de yaourt nature
- 150 g de fromage frais aux herbes
- 3 c.à.s. d'huile de lin
- 1 c.à.c. de jus de citron
- 3 c.à.c. de thym
- 3 c.à.c. d'aneth
- 40 feuilles de menthe (8 pour la décoration)
- sel et poivre

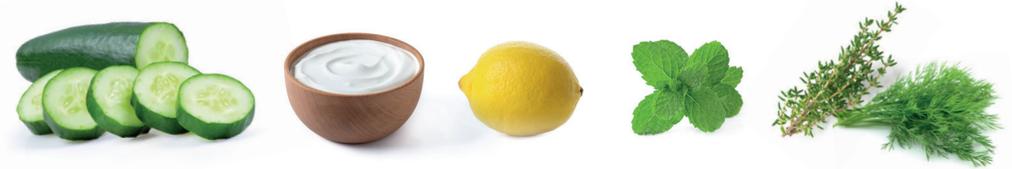
Préparation

- Laver les concombres puis les couper en gros cubes.
- Les mixer avec le reste des ingrédients, à l'exception de huit feuilles de menthe. Pour cela, utiliser un mixeur plongeant ou un blender.
- Saler et poivrer, verser dans des bols, décorer de menthe puis servir.



Kaltes Gurkensüppchen

Juli



Zutaten

Zutaten für 4 Personen:

- 3 Salatgurken
- 200 g Naturjoghurt
- 150 g Kräuterfrischkäse
- 3 EL Leinöl
- 1 TL Zitronensaft
- 3 TL Thymian
- 3 TL Dill
- 40 Blätter Minze (8 für die Deko)
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Gurken waschen und grob würfeln.
- Mit den restlichen Zutaten bis auf acht Minzblätter zu einer Suppe pürieren. Dazu eignet sich ein Stab- oder Hochleistungsmixer.
- Mit Salz und Pfeffer abschmecken, in Schalen füllen und mit der Minze dekoriert servieren.

