

Kalte Gurken-Avocado-Suppe mit Krabben, Dill und Croutons



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Unser Rezept für eine **kalte Gurken-Avocado-Suppe mit Krabben**, Dill und **knusprigen Croutons** ist genau das Richtige für sommerlich-warme Tage!

Das leckere, kalorienarme Süsschen ist schnell gemacht, ganz ohne zu kochen. Es gibt nichts angenehmeres, als in der warmen Jahreszeit für eine erfrischend-appetitanregende Mahlzeit nicht am Herd stehen zu müssen.

Gerade zum Sommer hin ist es vielen ein Anliegen, die Ernährung umzustellen, gesünder zu essen und auch auf Kalorien zu achten. Hierfür eignet sich prima die kalte Gurken-Avocado-Suppe mit Krabben. Das kalte Süsschen ist kalorienarm und liefert dabei wichtige Vitamine und Ballaststoffen.

Zutaten

- 200 g geschältes Nordseekrabbenfleisch
- 900 g Salatgurke, geschält, entkernt, in groben Stücken
- Fruchtfleisch einer mittelgroßen Avocado
- 1 Tomate, abgezogen, entkernt, in kleinen Würfeln
- ½ Bündchen frischer Dill gehackt
- 400 g Bio - Joghurt
- 3 TL Senf
- 3 EL Weißweinessig
- Knoblauchsatz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Msp. Kreuzkümmel

Zubereitungsart

Schritt1

Zunächst die Suppenteller oder Tassen ins Tiefkühlfach stellen.

Schritt2

Avocado- und Gurkenwürfel mit dem Zitronensaft und Weißweinessig fein pürieren. Den Joghurt, Senf, und Essig mit 150 ml kaltem Wasser mischen und zum Avocado-Gurkenpüree geben, verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen und ins Gefrierfach stellen, richtig gut durchkühlen lassen.

Schritt3

Kurz vor dem Servieren den Dill und Nordseekrabben unterheben, möglichst schnell auf den eiskalten Suppentellern anrichten. Die Nordseekrabben können auch am Ende schön auf dem Suppenteller garniert werden. Die Tomatenwürfel und die noch warmen Croutons darüber streuen.

Kalte Gurken-Avocado-Suppe & Co: Erfrischende Suppen

Wenn naturgemäß die Außentemperatur steigt, sinkt beim Menschen der Appetit auf warme, schwere Kost. Hier sind kalte Suppen genau das Richtige!

Von erfrischend-leichten Suppen wie diesem Rezept für eine kalte Gurken-Avocado-Suppe über internationale, klassische Suppen wie einer andalusischen Gazpacho bis hin zu edlen Suppen wie beispielsweise dem Rezept für ein Kirsch-Champagnersüppchen mit Lavendel und Quarkmus-Nocken finden Sie auf gekonntgekocht.de vielseitige Suppen-Rezepte.

Lassen Sie sich bei GekonntGekocht von der Vielfalt der Suppen inspirieren und versuchen Sie etwas Neues! Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß beim Kochen!

Rezeptart: Deutsche Küche, Kalte Suppen, Partyrezepte, Schalen- und Krustentiere, Suppen **Tags:** frisch, leicht und gesund, sommerlich leicht

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)216
- KH (g)11,5
- Fett (g)11,5
- Eiweiß (g)15,4
- Ballast (g)3,8

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalte-gurken-avocado-suppe-mit-krabben-dill-und-cROUTONS/>