



Kalte Kefir Gurkensüppchen mit Rauchlachs und frischem Dill

- **Portionen:** 4-5
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 20m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4-5', 'yield' : " } });
```

Einfach und schnell gemacht, preiswert, der erfrischende Genuss im Hochsommer

Zutaten

- 3 - 4 Freilandgurken (nach Größe)
- 450 ml Bio - Kefir
- Etwas Schlagsahne
- 125 g Räucherlachs in Scheiben/Streifen
- 1 mittelgroßes Bund frischer Di, geschnitten
- Abrieb und Saft einer ½ Zitrone
- 2 El Traubenkernöl
- Salz, Pfeffer, ev, eine Priesse Zucker, etwas Chili Pulver

Zubereitungsart

Schritt1

Die Gurken schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel herauskratzen. Grob geschnitten in einen Mixer geben, (Geht auch mit dem "Zauberstab") fein mixen,

Schritt2

Anschließend durch ein Küchensieb streichen, den Kefir unter rühren. Mit Salz, Pfeffer, etwas gemahlenem Chili, Zitronenabrieb und Saft würzen, mit dem guten Traubenkernöl vollenden.

Schritt3

Anrichtevorschlag:

Schritt4

In gekühlten Tassen oder Tellern anrichten und mit jeweils

Schritt5

1 El geschlagener Sahne, einem frischen Dillzweig und den Räucherlachsstreifen garnieren.

Rezeptart: Kalte Suppen **Tags:** einfach, erfrischend, frisch, kräuter, preiswert, schnell

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalte-kefir-gurkensueppchen-mit-rauchlachs-und-frischem-dill/>