1A+1B

Vegetarisch

Grüne Gurken-Gazpacho

Zubereitungszeit
145 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke in Stücke schneiden, Zwiebel würfeln und Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem tiefen Topf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel sanft andünsten. Die Gurke hinzufügen und kurz mitbraten. Die Brühe hinzufügen und ca. 10 Minuten sanft köcheln lassen. Dann die Sahne und die frischen Kräuter hinzufügen und noch kurz aufwärmen. Mit dem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. Außerhalb des Kühlschranks abkühlen lassen und dann mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen damit die Gazpacho gut kalt werden kann.

Zutaten

- [ ] 125 ml PS. Food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 300 g Gurke
- [ ] ¼ Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 2 EL Kochsahne light
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 2,5 g frisches Basilikum
- [ ] 2,5 g frischer Dill

Nährwerte pro Person

Energie	**124 kcal**
Kohlenhydrate	**8 g**
Fett	**8 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**2 g**