



Kalte Avocado-Gurken-Suppe mit SwissShrimps

Eine kalte Suppe ist im Sommer perfekt. Diese Suppe aus Avocado und Gurke hat eine wunderbar cremige Textur und schmeckt dank Limette und Gurke so richtig erfrischend. Die SwissShrimps verleihen dem schnell zubereiteten Sommergericht eine edle Note. Es eignet sich übrigens sowohl als Vorspeise als auch als Hauptgericht und macht sich auch auf dem Apérobuffet gut.



ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

100 g	SwissShrimps
1	Limette
1	reife Avocado
1	Schlangengurke
	einige Zweige frischer Koriander
	einige Zweige frischer Dill
250 ml	Mandelmilch, ohne Zuckerzusatz
1 EL	Sesampaste (Tahina)

1 TL	Akazienhonig
	Alpensalz
	schwarzer Pfeffer
1 EL	Sonnenblumenöl
	Cayennepfeffer

*So schmeckt
der Sommer!*



ZUBEREITUNG

1. Die Limette waschen und trocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen. Beides in den Standmixer geben. Die Avocado quer durchschneiden, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch aus der Schale löffeln und ebenfalls in den Mixer geben. Die Gurke schälen, längs vierteln, Kerne entfernen. Gurke in Stücke schneiden und zu den anderen Zutaten in den Mixer geben. Koriander und Dill waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und beifügen. Einige Zweige für die Dekoration aufbewahren. Mandelmilch, Tahina und Honig dazugeben.
2. Alles zu einer cremigen Suppe pürieren. Sollte die Konsistenz zu dickflüssig sein, nach Belieben mit kaltem Wasser verdünnen. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Köpfe und Panzer der Shrimps entfernen, die Schwänze jedoch dranlassen.
4. Das Sonnenblumenöl in einer Bratpfanne erhitzen, die Shrimps beidseitig je maximal 1 Minute anbraten, bis sie eine schöne orange-rosa Farbe angenommen haben. Die Shrimps mit dem Bratenwender auf einen mit Küchenpapier belegten Teller geben. Kurz abtropfen und etwas abkühlen lassen.
5. Shrimps auf die Suppenportionen verteilen. Suppen mit den übrigen Kräutern dekorieren und mit einigem Prisen Cayenne-pfeffer bestreuen.

Dazu passt: Basilikum- oder Tomatensorbet.

Zubereitung als Video



Webshop



Alle Rezepte auf
www.swissshrimp.ch/rezepte