

MARLEY SPOON



Kalte Gurken-Limetten-Suppe

mit knusprigen Garnelen-Crostini



20-30min



2 Personen

Die köstliche Suppe aus Gurke, Joghurt, Dill und Limette ist herrlich erfrischend und ruck, zuck zubereitet. Zum leckeren Dazuknuspem gibt es rustikale Crostini, die mit knoblauchigen Garnelen und Schnittlauch üppig belegt werden. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Garnelen ²
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Gurken
- 1 Schalotte
- 1 unbehandelte Limette
- 20g frischer Dill & Schnittlauch
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 2 rustikale Baguettebrötchen ¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

Gluten (1), Krebstiere (2), Milch (7).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 667.0kcal, Fett 24.7g, Eiweiß 40.5g, Kohlenhydrate 64.9g



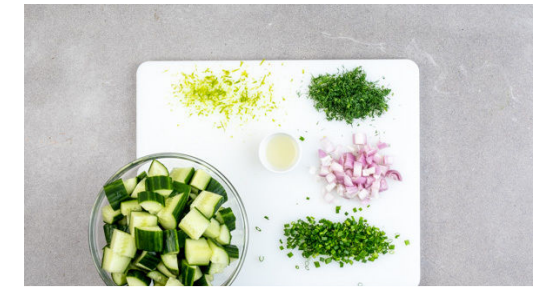
1. Garnelen vorbereiten

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Garnelen** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



2. Garnelen anbraten

Die **Garnelen** und den **Knoblauch** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze 1-2Min. scharf anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die **Garnelen** etwas nachziehen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.



3. Suppe vorbereiten

Die **Gurken** längs vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden. Die **Schalotte** schälen und grob würfeln. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Dillstängel** separat klein schneiden, damit sie sich besser pürieren lassen. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



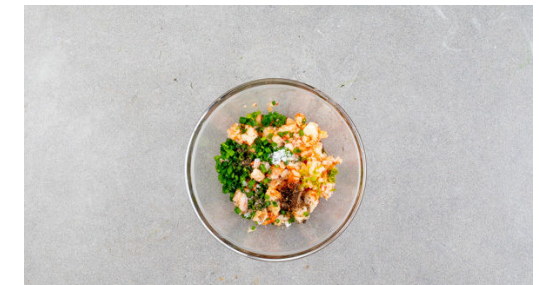
4. Suppe pürieren

Die **Gurken**, die **Schalotten**, die **Dillstängel** und den **Joghurt** mit einem Stabmixer in einem hohen Gefäß fein pürieren, ggf. in zwei Durchgängen arbeiten. Mit viel Salz und Pfeffer kräftig würzen, dann mit 1-2EL Olivenöl, etwas **Limettensaft** sowie **Limettenschale** abschmecken.



5. Brot backen

Die **Brötchen** in 0,5-1cm dünne Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und im Ofen 6-8Min. knusprig aufbacken.



6. Garnelentatar zubereiten

Die **Garnelen** grob hacken und mit dem **Schnittlauch** und 1EL Olivenöl vermengen. Mit dem **restlichen Limettensaft** und **-abrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen und das **Garnelentatar** auf den **Brotscheiben** verteilen. Die **Gurken-Limetten-Suppe** mit den **Dillspitzen** garnieren und mit den **Garnelen-Crostini** servieren.