

mehr Rezepte hier:
www.gartenbau-in-thueringen.de/qr/rezepte



Natürlich gesund

Mehr Informationen unter: www.gartenbau-in-thueringen.de

mit Gemüse aus Thüringen



Landesverband
Gartenbau
Thüringen e.V.

- + der perfekte Durstlöcher bestehen zu 95% aus Wasser und enthalten viele wertvolle Elektrolyte
- + Abnehmen mit Gurken 100g $\hat{=}$ ca. 14 Kalorien!
- + erleichtern die Verdauung von Fleisch dank des Enzyms Erepsin

Gurken – was steckt drin?



Thüringer bunte Gurkensuppe

Zutaten für 4 Portionen:

1-2 Salatgurken, 1 rote und eine grüne Paprikaschote,
1 große Zwiebel, 120 g Frühstücksspeck, 80 g Tomatenmark,
3/4l kräftige Gemüsebrühe, 0,2l saure Sahne, 2 EL Speiseöl,
1 TL Currypulver, Salz, Pfeffer

Die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse herausschaben. Das Gurkenfleisch in halbe Zentimeter breite Halbmonde schneiden. Die Paprikafrüchte von Stiel und Kerngehäuse befreien und in nicht zu große Würfel schneiden. Auch die Zwiebel fein würfeln. Nun die dünnen Scheiben vom Frühstücksspeck in Streifen schneiden und in einem Topf im erhitzten Öl anbraten. Die Zwiebelwürfel zugeben und glasig schwitzen. Mit dem Currypulver anstäuben. Die vorbereiteten Gurken und Paprika zugeben und etwa 10 Minuten schmoren. Dann das Tomatenmark zugeben, gut verrühren und mit der Gemüsebrühe auffüllen. Weitere 10 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen.

Kurz vor dem Servieren kommt die saure Sahne in die Suppe. Gut durchrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.