

Geeistes Joghurt–Gurkensüppchen mit Nordseekrabben

Alle Angaben für vier Personen

2 Salatgurken
500 ml Joghurt 3,5%
200 ml Crème fraîche
200 g Nordseekrabben
1 kl. Bund Minze
Meersalz
Zucker
japanischer Bergpfeffer

Zubereitung

Die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel entkernen. In kleine Stücke schneiden und mit Salz und Zucker würzen. Nach fünf Minuten in einem hohen Gefäß Joghurt zugeben und mit dem Stabmixer pürieren.

Crème fraîche und 8 Minzblätter zugeben und nochmals mixen. Durch ein Sieb passieren und nochmals mit Salz, Zucker und dem Bergpfeffer abschmecken.



Die Nordseekrabben in Suppentassen geben, mit der Suppe auffüllen und mit Minzblättern garnieren. Eine erfrischende und kalorienarme Vorspeise für die heißen Tage im August.

Wichtig: Die Gurken erst schälen, um die Bitterstoffe zu entfernen und danach entkernen, um den Wasseranteil zu reduzieren.