

Frische Suppe Joghurt | Avocado | Gurken



2 Bio-Salatgurken (normale Größe)
 2 reife Avocado
 200 g Joghurt (10% Fettgehalt)
 ca. 200 ml heller Gemüsefond
 1 Bio-Zitrone
 Basilikum, Minze
 Eiswürfel bzw. Wasser
 Salz, Honig
 ½ TL frisch geriebener Ingwer
 1-2 EL Olivenöl
 1 Prise Piment d'Espelette
 1 kl. Knoblauchzehe

2 EL Pinienkerne

Salz, Pfeffer, Zucker/Honig, Zitronensaft

Evt. 1 EL fein geriebener Parmesan oder 1-2 TL Kombu-Algen

Baguette (gern 1-2 Tage alt)
 1 Knoblauchzehe
 Butter oder Olivenöl

Avocado schälen. Gurke bis auf ein Drittel einer Gurke ebenfalls. Etwa 1/3 einer Gurke und 1/2 der Avocado für die Einlage beiseite.

Gurke und Avocado grob schneiden und zusammen mit dem Joghurt in einen Mixer geben und atomisieren. Das Püree mit Olivenöl, Pfeffer, Salz, 1TL Zucker/Honig, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Piment d'Espelette, Ingwer, Gemüsefond, Basilikum- und Minze erneut aufmischen und abschmecken. Soviel Wasser bzw. Eiswürfel hinzufügen bis die Suppe die gewünschte Konsistenz hat. Evt. mit etwas Parmesan oder Kombu-Algen Tiefe geben. Für mindestens 1-2 Stunden in den Kühlschrank.

Von der restlichen Gurke Streifen mit dem Sparschäler abziehen. Die Streifen mit einer Prise Salz, Prise Puderzucker und Spritzer Zitronensaft marinieren.

Das Baguette in Würfel schneiden. In reichlich Butter oder Olivenöl und mit Salz goldbraun braten. Gegen Ende eine Knoblauchzehe untermischen, Knoblauch nicht dunkel werden lassen.

Die Pinienkerne ohne Fett anrösten. Restliche Avocado unmittelbar vor dem Servieren so scheiden, wie sie ins Topping sollen.

Die Suppe aufmischen und eventuell nochmals abschmecken. Auf Teller verteilen und die Toppings dazu (Gurkenstreifen, Croutons, Avocado, Pinienkerne, Minze, Pfeffer und ein paar Tropfen Olivenöl oder Kräuteröl). Wer will: auch guter Büffelmozzarella dazu ist lecker. Oder kurz angebratener/geflämter Lachs. Oder Räucherlachs, oder...