

Kaltes Gurken-Stachelbeer-Süppchen mit Grillgemüse

Zutaten für die Suppe (für 4 Personen):

- 1 Salatgurke
- 200 g grüne Stachelbeeren
- 1 Bund Dill
- 80 ml Leindotteröl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Gurke, Dill und Stachelbeeren waschen und zusammen entsaften. Den Saft mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und mit dem Leindotteröl aufmixen.

Zutaten für das gegrillte Gemüse:

- 2 kleine Zucchini
- 1 EL Crème fraîche
- 500 g frische Erbsenschoten
- 4 Ringelbete
- Salz
- Pfeffer

Einen Holzkohlegrill anfeuern. Die Erbsenschoten 10 Minuten in der Glut rösten. Die Ringelbete ebenfalls in die Glut legen und circa 30 Minuten, je nach Größe, weich garen. Die Zucchini waschen, in dicke Scheiben schneiden und auf dem Rost von beiden Seiten grillen.

Die gegrillten Erbsen pulen. Die gegrillte Ringelbete schälen und in Scheiben schneiden. Die gegrillten Zucchini in feine Würfel schneiden, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Crème fraîche verrühren.

Anrichten und dekorieren:

- 12 Borretsch-Blüten

Die Zucchiniwürfel in einen Ring in die Tellermitte geben. Die gepulsten Erbsen wild auf dem Teller verteilen. Das Süppchen angießen und den Ring entfernen. Die Ringelbetescheiben und die Borretschblüten dekorativ anlegen.

Sendung/Quelle: Schleswig-Holstein Magazin

Sendetermin: 14.07.2022

Koch/Köchin: Volker Fuhrwerk

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen