



# Walnuss-Gurken-Gazpacho



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 274 kcal / 1134 kJ  
Eiweiß: 4,5 g Fett: 25,4 g  
Kohlenhydrate: 6,2 g

## Zubereitung:

1. Die Gurken schälen und grob würfeln. Mit Salz bestreuen und ca. 1 Stunde beiseite stellen. Flüssigkeit abschütten.
2. Die Gurken mit den übrigen Zutaten in einer Küchenmaschine zu einer homogenen Suppe pürieren.
3. Zum Servieren die Suppe in kalte Schüsseln geben und mit einigen Tropfen Öl oder etwas Minze garnieren.

## Zutaten für 8 Portionen :

4 große Gurken  
 $\frac{1}{2}$  Bund Blatt Petersilie  
 $\frac{1}{2}$  Bund Minze  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
 $\frac{1}{2}$  rote Zwiebel, geschält  
120 ml Olivenöl  
120 ml Weißweinessig  
170 g fettarmer Joghurt  
125 g kalifornische Walnüsse, geröstet  
125 g Eiswürfel  
Salz und frisch gemahlener Pfeffer