

KALTE PAPRIKASUPPE MIT GRIECHISCHEM JOGHURT



XXXLLecker

ZUTATEN (für 4 Personen)

FÜR DIE SUPPE

- 1 kg rote Paprika
- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 3 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Zitronensaft
- 2 TL Paprikapulver, edelsüß
- 2 TL Worcestersauce
- Salz und Pfeffer

AUSSERDEM

- 160 g griechischer Joghurt
- Blätter von 1 Stiel Basilikum

NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 61 kcal
- 1 g Eiweiß
- 4 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 60 Minuten + 60 bis 120 Minuten Kühlzeit

ZUBEREITUNG

1. Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze oder mit Grillfunktion vorheizen. Paprika waschen, vierteln und die Kerne entfernen. Die Viertel mit der Schnittfläche nach unten auf ein Backblech legen. Etwa 10 – 12 Minuten auf der oberen Schiene backen, bis die Haut schwarz wird und Blasen wirft. Die Paprika in einen Gefrierbeutel geben, diesen verschließen und etwa 15 Minuten ruhen lassen. Danach die Haut mit einem Messer abziehen.
2. Das Fruchtfleisch der Paprika würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten, Paprika und Knoblauch dazugeben und weitere 5 Minuten dünsten. Gemüsebrühe zugeießen und bei geschlossenem Deckel 10 Minuten kochen.
3. Salz, Pfeffer, Zitronensaft, Paprikapulver und Worcestersauce zur Suppe geben und mit dem Pürierstab pürieren. Die Suppe 1–2 Stunden kalt stellen und mit je einem Klecks griechischem Joghurt und Basilikumblättern garniert servieren.



REISER RÄT

Die Suppe lässt sich auch gut in Weckgläsern mit zum Picknick nehmen, dafür den Joghurt und das Basilikum extra einpacken und erst kurz vor dem Essen zur Suppe geben.

