

# Kalte Gurken & Avocado Suppe mit Gremolata

Gesamtzeit **12 Min.** 12 Min. Vorbereitungszeit

Nährwertangaben (pro Portion):  
**2143 kJ / 512 kcal**

Fett: **40 g** Eiweiß: **13 g**  
Kohlenhydrate: **23 g**

## ZUTATEN

**2 Portion(en)**

**500 g** Kefir  
**1** Avocado  
**1** lange Gurke  
**1** Frühlingszwiebel  
**1 Bund** Schnittlauch  
**1 Bund** Petersilie  
**1 Bund** Basilikum  
**2 EL** Limettensaft  
**2 EL** Kikkoman Ponzu -  
Würzsauce mit Sojasauce  
und Essig, mit  
Zitronengeschmack  
**4 EL** Olivenöl  
**Gremolata:**  
**1 Bund** Petersilie  
**2** Knoblauchzehen  
**1 EL** Olivenöl  
**1 EL** geriebene Zitronenzeste  
**0,5 TL** Pfeffer  
**Zusätzlich:**  
ein paar Scheiben einer  
roten Zwiebel

## ZUBEREITUNG

### Schritt 1

Knoblauch und Petersilie für Gremolata fein schneiden.

### Schritt 2

Mit Olivenöl, Zitronenzeste und Pfeffer mischen. Danach in den Kühlschrank stellen.

### Schritt 3

Das gewaschene Gemüse in kleine Stücke schneiden und die Kräuter hacken.

### Schritt 4

Die Kräuter, das Gemüse und Olivenöl mit Kefir mischen.

### Schritt 5

Mit Kikkoman Ponzu Zitrone würzen.

### Schritt 6

Mit dünn geschnittenen Streifen einer roten Zwiebel servieren.