Kalte Gurken-Avocado-Suppe

Dieses Rezept für Kalte Gurken-Avocado-Suppe setzt auf unkomplizierte Zutaten, klare Aromen und eine Textur, die deutlich spannender wirkt als eine reine Alltagslösung. Die Zutaten nicht einfach nur weich kochen: Eine angeröstete Basis und ein ruhiges Köcheln sorgen für deutlich mehr Tiefe, bevor am Ende fein abgeschmeckt wird. Für 4–6 Personen ist das ein verlässliches Hauptgericht mit klaren Aromen und überschaubarem Aufwand. Die Gesamtzeit liegt bei etwa 30 Minuten; vieles davon läuft nebenbei.

4–6 Portionen | 30 Min. | 8 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 2 große Salatgurken
- 1 reife Avocado
- 300 g Seidentofu
- ½ Bund Dill
- 2 EL Zitronensaft
- 1 TL Apfelessig
- 1 TL Senf
- Salz, Pfeffer
- 150 g Tofu nature (zum Rösten)

Zubereitung

01 Gurken schälen & grob würfeln.

02 Seidentofu, Gurke, Avocado, Dill, Zitrone, Essig, Senf, Salz, Pfeffer fein pürieren.

03 Kalt stellen.

04 Tofu würfeln & goldbraun rösten.

05 Suppe mit Tofu toppen.