



Kochen mit babyclub.de

Kalte Gurkensuppe mit Radieschen

In der Schwangerschaft ist der Calciumbedarf erhöht, da dieser Mikronährstoff den Aufbau des Skeletts und der Zähne beim Baby fördert. Nimmt die Schwangere aber zu wenig Calcium zu sich, bedient sich das Ungeborene aus den mütterlichen Reserven in den Knochen. Diese erfrischende und leckere kalte Suppe ist deshalb ideal. Denn Gurke und Limette versorgen euch mit dem wichtigen Calcium. Zusammen mit Radieschen und dem Joghurt liefert dieses Gericht zusätzlich viel Vitamin C und B-Vitamine.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 2 Salatgurken
- 1 Bund Kerbel
- ½ Bund Minze
- 150 g Joghurt
- 3 EL Limettensaft
- 100 ml kaltes Wasser
- Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer

Zum Anrichten:

- 1 Bund Radieschen
- frische Kerbel

ZUBEREITUNG

1. Die Salatgurke waschen und in Stücke schneiden. Kerbel- und Minzblätter waschen, trocken tupfen und klein hacken.
2. Die klein geschnittenen Gurken sowie die Kerbel und Minze mit dem Joghurt, Limettensaft und kaltem Wasser zusammengeben und mit dem Pürierstab fein mixen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Radieschen waschen und in feine Streifen schneiden. Anschließend die Suppe servieren und mit den Radieschenstreifen und Kerbel anrichten.

Guten Appetit