



## Kalte Suppen für den Sommer

Der spanische Gazpacho ist längst auch hierzulande ein Begriff, wenn es um erfrischende Sommersuppen geht. Vegan-Köchin Nicole Just stellt ihre Rezepte für schnell zubereitete kalte Gemüsesuppen vor.

### Kalte Gurkensuppe

#### Zutaten (für vier Portionen)

2 kalte Bio-Salatgurken  
2 Knoblauchzehen  
1 TL Salz und Pfeffer aus der Mühle  
400 ml kalter Apfelsaft, naturtrüb  
1 Bund Dill  
einige Dillblüten zur Deko (optional)  
1 geh. EL Sonnenblumencreme (siehe Rezept unten, optional)

#### Zubereitung (circa 10 Minuten)

Die Salatgurken waschen, die Enden gerade abschneiden und die Gurken grob würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls grob würfeln. Gurken, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Apfelsaft im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf mit etwas mehr Salz abschmecken und bis zum Servieren kaltstellen.

Den Dill waschen, trockenschütteln, fein hacken und optional die Dillblüten für die Deko zupfen. Den gehackten Dill in die Suppe rühren, die Suppe auf vier Schüsseln oder Teller verteilen und optional mit den Dillblüten und der Sonnenblumencreme dekorieren. Sofort servieren.

### Kalte Rote-Bete-Johannisbeer-Suppe

#### Zutaten (für vier Portionen)

225 g rote Johannisbeeren (geputzt, ohne Rispen)  
700 g Rote Bete, geschält und gekocht  
2 Knoblauchzehen  
2 TL geriebener Meerrettich  
1 leicht geh. TL Salz  
500 ml kalter Apfelsaft, naturtrüb  
4 EL Kresse  
1/2 Bund Schnittlauch  
1 geh. EL Sonnenblumencreme (siehe Rezept unten, optional)

#### Zubereitung (circa 10 Minuten)

Die Johannisbeeren waschen und abtropfen lassen, zwei Esslöffel abnehmen und zur Deko beiseitelegen. Die Rote Bete in grobe Stücke schneiden, Knoblauch schälen und grob würfeln. Johannisbeeren, Rote Bete, Knoblauch, Meerrettich, Salz und Apfelsaft im Standmixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Bei Bedarf mit etwas mehr Salz abschmecken und bis zum Servieren kaltstellen.

Kresse und Schnittlauch waschen, trocknen und den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Suppe auf vier Teller oder Schüsseln verteilen und mit Kresse, Schnittlauch, den übrigen Johannisbeeren und optional der Sonnenblumencreme dekorieren.

## **Sonnenblumencreme**

### **Zutaten (für 250 g Creme)**

100 g Sonnenblumenkerne

150 ml Brottrunk (alternativ Wasser und ein Spritzer Zitronensaft)

2 Prisen Salz

### **Zubereitung (circa 5 Minuten, Einweichzeit 1 Stunde)**

Die Sonnenblumenkerne in reichlich Wasser für etwa eine Stunde einweichen. Danach abgießen, abspülen und mit Brottrunk so fein wie möglich pürieren. Mit Salz abschmecken und sofort weiterverwenden. Alternativ kann die Creme für einige Stunden zugedeckt bei Zimmertemperatur zum Fermentieren stehen gelassen werden. Die Creme wird durch das Fermentieren besonders würzig, vor allem wenn Brottrunk verwendet wurde. Danach zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren oder portionsweise (zum Beispiel in Eiswürfelformen) einfrieren und zum Verfeinern von Suppen, Saucen und Dressings verwenden. Schmeckt auch lecker als Brotaufstrich.