Kalte Buttermilch- Kräuter- Suppe mit Nuss- Gremolata

Nach einer kleinen Pause finde ich endlich wieder etwas Zeit für einen kleinen Beitrag.
Die letzten Wochen war ich sehr beschäftigt und hatte wenig Zeit für Kreativität, denn ich stecke im Renovierungs- und Umzugsstress und war zudem auf einer Hochzeit.
In der Zwischenzeit ist auch der Sommer gekommen, mit herrlich wolkenlosem Himmel, brütender Hitze und lauen Abenden. Mit explodierender Rosenpracht im Garten, Froschgequake und dem Geruch von Gegrilltem.
Also haben auch wir heute Mittag den Grill angeworfen und draußen im Hof Würstchen, Steak und Salate aus unseren vorhandenen Resten genossen. Ein ganz entspannter Ruhetag, dieser Pfingsmontag. Das tut jetzt gut, vor allem bei der Hitze.
Für heute Abend gibt es dann nur noch was Leichtes, Erfrischendes und was wäre da besser als eine Suppe? Denn Suppe geht ja auch kalt!Im Trend des Tages habe ich vom Backen übrig gebliebene Buttermilch genommen und sie mit geröstetem Knoblauch, einer restlichen Pellkartoffel und Kräutern püriert. Dazu eine Gremolata aus gerösteten Haselnüssen, die dem Süppchen einen nussig- salzigen Kick gibt – fertig ist das kühle Abendessen nach einem drückend- schwülen Tag!

Zutaten:

2- 3 Knoblauchzehen, grob gestückelt
1 Becher Buttermilch
Zwei- drei Hand voll Kräuter, was der Garten so hergibt und schmeckt *
1- 2 übriggebliebene Pellkartoffeln, wenn vorhanden
1 Stück Zitronenschale (nur das Gelbe)
Salz, Pfeffer, Chili (wenn man mag), zwei Prisen Kreuzkümmel, eine Prise Muskat, eine Prise Curry
Eine Hand voll Haselnüsse
1- 2 EL Olivenöl (Chili- Olivenöl, wer hat und mag)
Salz, Paprikapulver rosenscharf

Die Nüsse und die Knoblauchstücke in einer Pfanne ohne Fett leicht anrösten. Nüsse mit Schale danach aneinander rubbeln, damit sich die Schale löst, das geht gut in einem Küchenpapier oder Handtuch.
Dann die Nüsse im Blitzhacker fein hacken und mit dem Olivenöl und den Gewürzen vermischen.[nurkochen]

Die Buttermilch mit dem Kräutern und Gewürzen, der Zitronenschale und dem gerösteten Knoblauch fein pürieren und kalt stellen.
Mit Schnittlauchröllchen (wenn man hat) und der Gremolata servieren und genießen.
Was habt ihr für ein Rezept, um euch bei Hitze zu erfrischen?
Genießt jedenfalls die Sonne, ich wünsche euch einen genussvollen Rest- Feiertag!
Eure Judith ♥

* *ich habe noch ein paar Blätter Bärlauch gefunden, ein klein wenig Liebstöckel genommen, Sauerampfer, Oregano, Pimpinelle und etwas Basilikum. Sicher geht auch gut ein Kräuterstrauß für „Grüne Soße“ oder Salate!*

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
0
Send email