Geeistes Walnuss-Gurkensüppchen mit Walnusscrunch

Zubereitungszeit:
10 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	522 kcal	Fett:	50,5 g
Eiweiß:	8,8 g	Davon gesättige Fettsäuren:	9,0 g
Kohlenhydrate:	7,4 g	ungesättige Fettsäuren:	41,5 g

Zubereitung:

1. Die Zutaten für die Suppe in einen Mixer geben und mixen bis eine gleichmäßige Masse entsteht. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach Belieben etwas Zitronensaft hinzugeben.

2. Die Suppe auf vier Schalen aufteilen und mit frischen Kräutern, Salatblättern, Radieschen, gerösteten Walnüssen und einem Schuss Olivenöl garnieren.

3. In jede Schale zwei Eiswürfel geben, damit die Suppe kühl bleibt.

Zutaten :

Für die Suppe:

- 400 g Gurke, geschält und grob geschnitten
- 3 Frühlingszwiebeln, grob gehackt
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 kleiner Bund Estragon
- ein paar Zweige Minze
- 1 kleiner Bund Basilikum
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 220 g griechischen Joghurt
- 30 ml Zitronensaft
- 70 ml natives Olivenöl
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Für die Garnierung:

- 2 Radieschen, fein geschnitten
- 50 g kalifornische Walnüsse, geröstet
- Gemischte Kräuter
- Salatblätter
- Etwas Olivenöl
- 8 Eiswürfel