

Kalte Joghurtsuppe

mit Garnelenspießen und gegrillter Mango



Zutaten

Für die Suppe

- 500 g Naturjoghurt
- 300 ml Buttermilch
- 6 Eiswürfel
- Salz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 1 Salatgurke
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 3 EL Olivenöl
- Minze

Für die Spieße

- 500 g Garnelen
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Für die gegrillte Mango

- 1 Mango (alternativ 2 Pfirsiche)
- Honig
- Chiliflocken

Außerdem

- Holzspieße (gewässert)

Vorbereitungen

Gurke schälen und raspeln. Zitronenschale abreiben und dann die **Zitrone** auspressen. **Knoblauch** fein hacken. **Frühlingszwiebeln** putzen und schräg in Ringe schneiden. **Chili** entkernen und fein würfeln. **Mango** schälen, entkernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden.

So geht's

1. **Joghurt**, **Buttermilch**, **Öl** und **Eiswürfel** in eine Schüssel geben und mit einem Stabmixer cremig pürieren. **Gurkenraspel**, **Knoblauch** und geriebene **Zitronenschale** dazugeben, mit Salz, Pfeffer und **Zitronensaft** abschmecken. Die Suppe im Kühlschrank kaltstellen.
2. Die **Garnelen** auf Holzspieße stecken, mit **Öl** beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach von beiden Seiten ein paar Minuten grillen.
3. Die **Mango** ebenfalls auf Spieße stecken und von allen Seiten grillen. Danach mit **Honig** beträufeln und mit **Chiliflocken** betreuen.
4. Die Suppe in Schalen verteilen, mit **Frühlingszwiebeln**, **Chili** und **Minze** garnieren und mit jeweils einem Frucht- und einem Garnelenspieß servieren.

Guten Appetit!