



SLOW GOODS

Bild & Rezept: Nikolas Kerl



Kalte Randensuppe mit Kefir & Gurke

Vorbereitungsdauer ca. 2 h
Zubereitungsdauer ca. 60 min
Für 4 Personen

Zutaten

2 rohe Randen, gekocht
1 grosse Salatgurke
2 hartgekochte Eier
0.8 L Kefir, wahlweise auch Butter-
milch (Molkedrink) oder Sauerrahm
1 Bund Schnittlauch
1 Bund Dill
Salz & Pfeffer
Wahlweise 4 grosse Kartoffeln

Zubereitung

Randen garen

Einen grossen Topf mit Wasser zum kochen bringen, währenddessen die Randen waschen und die Blätter – falls vorhanden – abdrehen und nicht abschneiden, da sonst der Saft während des Kochvorgangs ausfliesst. Randen in den Topf geben und für 60 Min. gar kochen.

Eier hartkochen

Die Eier ca. 15 Min. hartkochen, mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und so klein wie möglich hacken.

Gemüse & Kräuter zerkleinern

Randen und Gurke schälen und mit einer Küchenmaschine zu kleinen Streifen verarbeiten (alternativ können sie natürlich auch zu kleinen Würfeln geschnitten werden). Schnittlauch und Dill fein hacken.

Mit Kefir & Ei vermengen

Alles in eine grosse Schüssel geben und mit dem Kefir und den fein gehackten Eiern gut vermengen.

Abschmecken & kühlen

Mit einer kräftigen Prise Salz und etwas Pfeffer aus der Mühle abschmecken und für mindestens 2 Stunden kalt stellen.

Variante

Wer möchte kann die Suppe durch klein gewürfelte, gekochte Kartoffeln ergänzen.



Entdecke dieses und weitere Rezepte im
[Culinarium - Der Foodblog von Slow Goods](http://www.slowgoods.ch/blogs/culinarium)
www.slowgoods.ch/blogs/culinarium