



Ein Service von:

[intervallfasten.org](http://intervallfasten.org)

---

## Kalte Gurkensuppe mit Matjes

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE  
FASTENTAGE



### Zutaten:

- 200 ml Gemüsebrühe
- ¼ Salatgurke
- 1 Bund Rucola
- ½ kleine, rote Chilischote
- ½ Knoblauchzehe
- ½ EL Minze
- Salz, Pfeffer aus der Mühle
- 1 Limette

### *Für Vegetarier:*

Statt des Matjes 1 Aubergine nehmen, schälen, mit Salz entwässern und in einer Pfanne mit Öl durchbraten. In mundgerechte Stücke schneiden und in die Gurkensuppe geben.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](http://intervallfasten.org).

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

**intervallfasten.org**

---

- 1 Matjesfilet in Öl eingelegt
- Minze zum Garnieren

### Kalorien und Nährwerte pro Portion:

kcal	Protein	Fett	Kohlenhydrate
300	11 g	15 g	10 g

### Zubereitung:

1. Gurke waschen, halbieren, entkernen und fein würfeln. Rucola putzen, waschen und trockenschütteln. Chili waschen, von den Kernen befreien und sehr fein hacken. Knoblauch fein würfeln. Minzblättchen hinzufügen.
2. Alle Zutaten mit der Gemüsebrühe fein pürieren. Mit Salz, schwarzem Pfeffer aus der Mühle und Limettensaft abschmecken. Kalt stellen.
3. Matjes gut abtropfen lassen und klein würfeln. In die Gurkensuppe geben.
4. Suppe in Gläser füllen, mit Minzblättchen garnieren.

---

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

**Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.**

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.