

SOMMER, SONNE, URLAUB



Diese kalte Suppe ist mit ihrem erfrischenden Geschmack perfekt für heiße Augusttage in Norddeutschland!

Zubereitung:

Gurken schälen, halbieren, Kerne mit einem Löffel herauskratzen und grob würfeln. Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Gurkenwürfel, Joghurt, Buttermilch und Knoblauch in einen Mixer geben und pürieren, bis eine glatte Konsistenz erreicht ist. Zitronensaft und gehackten Dill hinzufügen und nochmals kurz mixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Die kalte Gurkensuppe in Schüsseln oder Gläser füllen und – wer mag – mit frischen Minzblättern garnieren. Optional: Eiswürfel in die Suppe geben, um sie noch kälter und erfrischender zu machen.

Unser Tipp: Die Suppe kann gut im Voraus zubereitet und im Kühlschrank aufbewahrt werden, bis sie serviert wird. Guten Appetit!

Zutaten für 4 Personen:

- » 2 große Salatgurken
- » 200 g Naturjoghurt
- » 200 ml Buttermilch
- » 1 Knoblauchzehe
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 EL Dill, fein gehackt
- » Salz und Pfeffer
- » Frische Minzblätter zur Dekoration
- » Eiswürfel (optional)



AUGUST 2024

KW	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

ANLEITUNG EISBECHER FÜR KALTE GETRÄNKE



Du benötigst:

- » 2 Plastikbecher
- » Leitungswasser
- » Stein zum Beschweren
- » Zitrone in dünne Scheiben geschnitten

So geht's:

Nimm den kleineren Plastikbecher und lege einen schweren Stein hinein. Stelle diesen Becher dann in den größeren Becher. Achte darauf, dass rundherum genug Platz ist (mindestens 1,5 cm), damit dein Becher später dick genug ist und nicht bricht oder sofort schmilzt, wenn du daraus trinken möchtest.

Fülle den Raum zwischen den beiden Bechern mit Wasser und schiebe dünne Zitronenscheiben in den Zwischenraum. Stelle alles in den Gefrierschrank und lasse es über Nacht einfrieren.

Entferne den Stein. Lasse heißes Wasser in den kleinen Becher laufen, damit du ihn vorsichtig herausziehen kannst.

Falls der kleine Becher direkt auf dem Boden des großen Bechers stand und du keinen Boden im Eisgefäß hast, kannst du etwa 2 cm Wasser in den großen Becher gießen und noch einmal einfrieren.

Halte den großen Becher so lange unter heißes Wasser, bis du das Eisgefäß leicht herauslösen kannst.

Nun kannst du dein gekühltes Lieblingsgetränk in deinem Zitronen-Eis-Becher genießen!



WUSSTEST DU, DASS ...

... dass wir jedes Jahr im August nachts am Himmel ein besonderes Naturschauspiel erleben können?

Um den 12. August herum erwartet uns das größte Sternschnuppenfeuerwerk des Jahres: die Perseiden. Das ist ein Meteorstrom, also eine Häufung von Sternschnuppen. Die Staubteilchen des Kometen „Swift-Tuttle“ treffen auf unsere Erdatmosphäre und verglühen in 100 bis 80 Kilometern Höhe zu wunderschönen Leuchtspuren, die wir Sternschnuppen nennen.

Wenn du eine Sternschnuppe am Himmel siehst, kannst du dir ganz schnell etwas wünschen. Allerdings darfst du deinen Wunsch niemandem verraten, sonst geht er nicht in Erfüllung, heißt es.

KALTE GURKENSUPPE