

## Kalte Kefir-Suppe

### Zutaten für 4 Portionen :

- 300 g Kefir,
- 200 g Saure Sahne,
- 200 g Hähnchenbrustfilet,
- 250 ml Hühnerbrühe (instant),
- 2 Eier,
- 3 Lauchzwiebeln,
- 200 g gekochte Kartoffeln,
- 2 Salzgurken oder Gewürzgurken,
- 4 kleine Rote Beete Knollen,  
(geschält, vorgegart, vakuumverpackt),
- 1 Bund Dill,
- 3 TL gelber Senf (scharf),
- 1 TL Zucker,
- 1 Prise Salz,
- 1 Prise Pfeffer,

### Zubereitung :

Das Hähnchenbrustfilet in der Hühnerbrühe 15 Min. köcheln lassen. In der Brühe abkühlen lassen, dann in den Kühlschrank stellen. Die Eier 10 Min. kochen, kalt abschrecken und in den Kühlschrank stellen.

Lauchzwiebeln putzen, waschen und fein herschneiden. Dill waschen, trocken schleudern und bis auf einige Spitzen zur Garnierung fein hacken. Die gekochten Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Gurken in kleine Würfel schneiden. Die Rote Beete Knollen mit dem Gemüsehobel in feine, etwa 3 cm lange Streifen schneiden. Fleisch in kleine Stücke schneiden. Die Eier pellen und längs halbieren.

Saure Sahne mit der Hühnerbrühe verquirlen, Den Kefir unterrühren. Lauchzwiebeln, Gurken- und Kartoffelwürfel sowie den gehackten Dill untermischen. Mit Senf, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Sommersuppe im Kühlschrank nochmals gut durchkühlen lassen. Auf Teller verteilen. Je eine Portion Hähnchenfleisch und Rote Beete auf der kalten Suppe verteilen. Je ein halbes Ei darauf setzen und mit den Dillspitzen garnieren.

