

Rezept

Avocado-Birnen-Suppe mit Pistazien

Ein Rezept von Avocado-Birnen-Suppe mit Pistazien, am 07.11.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 große weiche Birne | 4 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft) |
| 2 Avocados | 2 EL Öl |
| 1 Handvoll Baby-Blattspinat | 4 EL geröstete, gesalzene Pistazien |
| 400 ml Buttermilch | 4 Eiswürfel |
| Salz | Pfeffer |
| 1 Msp. milde Chiliflocken (z. B. Piment d'Espelette) | 200 ml Mineralwasser |
| 4 TL TK-Petersilie (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 345 kcal, 30 g F, 8 g EW, 9 g KH

Zubereitung

1. Die Birne waschen, trocknen, vierteln und entkernen. Die Viertel schälen. 2 Viertel in schöne Würfelchen schneiden, mit etwas Limettensaft beträufeln und beiseitelegen. Die restlichen Birnenviertel grob in Stücke schneiden und in einen hohen Rührbecher oder in einen Standmixer geben.
2. Die Avocados längs halbieren, den Stein entfernen. Das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen und in den Becher oder Mixer geben. Den restlichen Limettensaft und das Öl darüberträufeln.
3. Den Spinat verlesen, in einem Sieb waschen und etwas abtropfen lassen. Dann den Spinat ebenfalls in den Becher oder Mixer geben. Die Pistazien schälen und die Kerne grob hacken. 1 EL Kerne mit in Becher oder Mixer geben, die restlichen beiseitelegen.
4. Die Buttermilch dazugießen, die Eiswürfel dazugeben. Alles kräftig mit Salz, Pfeffer und Chili würzen und fein pürieren. Dabei je nach gewünschter Konsistenz noch 100-200 ml Mineralwasser untermixen.
5. Die Suppe nochmals abschmecken und auf vier Schalen verteilen. Die beiseitegelegten Pistazien, die Birnenwürfel und nach Belieben pro Portion 1 EL Petersilie darauf verteilen und die Suppe sofort servieren.