

Rezept

Avocado-Gazpacho mit Garnelen

Ein Rezept von Avocado-Gazpacho mit Garnelen, am 10.06.2023

Zutaten

Für die Gazpacho

- | | | | |
|-------|-------------------|------|------------------------|
| 1 | Salzgurke | 2 | hellgrüne Spitzpaprika |
| 4 | Frühlingszwiebeln | 2 | Avocados |
| 100 g | Baby-Blattspinat | 2 | grüne Chilischoten |
| 1 | Knoblauchzehe | 2 EL | Limettensaft |
| 6 EL | Olivenöl | | Salz |
| | Pfeffer | | |

Für die Spieße

- | | | | |
|----|---|------|--------------|
| 16 | rohe, geschälte Garnelen (küchenfertig) | 1 EL | Limettensaft |
| | Salz | 2 | Olivenöl |

Außerdem

- 4 Stück Holzspieße

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal, 32 g F, 29 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke putzen und schälen. Die Paprikas längs halbieren, entkernen und waschen. Beides in grobe Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden. Die Avocados halbieren, Kerne und Schalen entfernen, die Hälften in Stücke schneiden. Den Spinat verlesen, waschen und trocken schütteln, einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen. Die vorbereiteten Zutaten in einen Standmixer geben.
2. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und waschen. Den Knoblauch schälen. Beides grob hacken. Mit Limettensaft und 150 ml kaltem Wasser in den Mixer dazugeben und alles auf höchster Stufe fein pürieren. Anschließend 4 EL Öl und 250 ml kaltes Wasser hinzufügen und alles nochmals sehr fein pürieren. Die Gazpacho salzen und pfeffern, in eine Schüssel füllen und mit Frischhaltefolie abgedeckt mindestens 1 Std. kühl stellen.
3. Inzwischen die Garnelen waschen, trocken tupfen und je 4 Stück auf 1 Holzspieß stecken. Mit Limettensaft und Salz würzen. Kurz vor dem Servieren das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Spieße darin bei mittlerer Hitze in 3-4 Min. rundum goldbraun anbraten.
4. Die kalte Suppe in Schalen verteilen, mit dem restlichen Öl beträufeln und mit den beiseitegelegten Spinatblättern garnieren, nach Belieben nochmals mit Pfeffer bestreuen. Die Garnelenspieße dazu servieren.