

Rezept

Gemüsekaltschale

Ein Rezept von Gemüsekaltschale, am 29.06.2026

Zutaten

1 Salatgurke	1 Zucchini
250 g Blattspinat	1 Knoblauchzehe
200 ml Gemüsebrühe	4 EL Tahin (Sesampaste aus dem Reformhaus)
100 g griechischer Joghurt	Salz
Pfeffer	1 TL rote Currypaste
50 g Speck	50 g Brot
1 EL Sesamsamen	1/2 Bund Petersilie

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Gemüse waschen und putzen. Knoblauch schälen. Gurke, Zucchini und Knoblauch grob würfeln und mit der Brühe pürieren. Dann nach und nach Spinat, Tahin und Joghurt untermixen. Alles mit Salz, Pfeffer und Currypaste würzen und kalt stellen.
2. Speck und Brot klein würfeln, in einer beschichteten Pfanne auslassen. Brot und Sesamsamen zugeben und knusprig braten. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken, dann unter die Croûtons mischen. Die Mischung extra zur Kaltschale reichen.