

## Rezept

# Gemüsekaltschale

Ein Rezept von Gemüsekaltschale, am 17.06.2024

## Zutaten

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