

Rezept

Grüne Gazpacho mit Erbsen

Ein Rezept von Grüne Gazpacho mit Erbsen, am 21.05.2026

Zutaten

| | |
|--------------------------------|--|
| 75 g TK-Erbsen | ½ Bio-Limette |
| 200 g Salatgurke | 1 grüne Chilischote |
| 1 Knoblauchzehe | 2 Stängel Basilikum |
| 2 Stängel Minze | ½ kleine Avocado (50 g Fruchtfleisch) |
| 150 ml Buttermilch | 1 EL Olivenöl |
| Kräutersalz (ersatzweise Salz) | grüner Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Erbsen mit heißem Wasser übergießen, nach 5 Min. in ein Sieb abgießen und kalt abbrausen. Die Limette heiß waschen und abtrocknen. 1 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Gurke waschen. Einige Scheiben hauchdünn abhobeln, den Rest grob stückeln. Die Chilischote waschen, längs halbieren, von Kernen und weißen Trennwänden befreien und grob hacken. Den Knoblauch schälen und grob hacken. Die Kräuter waschen und trocken tupfen, die Blättchen abzupfen. Die Avocadohälfte ggf. entkernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen.
3. Ein paar Erbsen beiseitelegen, den Rest mit Gurkenstücken, Chili, Knoblauch, Kräutern und Avocado in einen Mixer geben. Buttermilch und Öl dazugeben und alles auf hoher Stufe cremig pürieren. Mit 1 EL Limettensaft, Limettenschale, Kräutersalz und grünem Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Mindestens 1 Std. kaltstellen.
4. Gazpacho vor dem Servieren nochmals durchmischen und abschmecken. In Schalen füllen und mit Gurkenscheiben und übrigen Erbsen garnieren.