

Rezept

Grüner Gazpacho mit Spitzpaprika

Ein Rezept von Grüner Gazpacho mit Spitzpaprika, am 27.06.2026

Zutaten

3 hellgrüne Spitzpaprika (ca. 375 g)	1 grüne Chilischote
150 g Zucchini	1 Salatgurke
2 Schalotten	1 Knoblauchzehe
125 g junger Blattspinat	4 EL Weißweinessig
5 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	100 g Ciabatta

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal, 13 g F, 5 g EW, 18 g KH

Zubereitung

- 1.** Paprika und Chili waschen, längs halbieren, Stielansatz, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Zucchini waschen und putzen. Gurke putzen und schälen. Schalotten und Knoblauch schälen. Alles in Stücke schneiden. Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern, eine Handvoll Blätter für die Garnierung beiseitelegen.
- 2.** Die vorbereiteten Zutaten in einen hohen Rührbecher oder in den Mixbehälter geben. Essig, 3 EL Öl und 150 ml kaltes Wasser hinzufügen und das Gemüse erst auf kleiner, dann auf höchster Stufe mit dem Pürierstab oder im Standmixer cremig fein pürieren. Salzen und pfeffern. Gazpacho für ca. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
- 3.** Für die Croûtons das Brot ca. 1,5 cm groß würfeln. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen, die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze in 6-8 Min. rundherum goldbraun braten, salzen. Gazpacho mit den beiseitegelegten Spinatblättern und Croûtons servieren.