

Rezept

Gurken-Gazpacho

Ein Rezept von Gurken-Gazpacho, am 23.04.2024

Zutaten

50 g Vollkornbaguette	2 EL Olivenöl
1 ½ kleine Bio-Salatgurke (ca. 500 g)	1 grüne Paprikaschote
100 g Staudensellerie	1 kleine weiße Zwiebel
4 Stängel Estragon (ersatzweise Dill)	200 ml Gemüsebrühe oder -fond
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
4-5 EL Aceto balsamico bianco	2 EL Sonnenblumenkerne
4 EL saure Sahne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 185 kcal

Zubereitung

1. Das Baguette in kleine Würfel schneiden. Die Würfel mit 5 EL Wasser und dem Olivenöl mischen und ca. 15 Min. ziehen lassen.
2. Inzwischen 1 Salatgurke schälen und in grobe Stücke schneiden. Paprika vierteln, entkernen, mit dem Sparschäler dünn schälen und auch grob zerschneiden. Den Sellerie waschen, putzen und in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Den Estragon waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen, einige zum Garnieren beiseitelegen.
3. Das eingeweichte Brot mit Gurken- und Paprikastücken, Sellerie, Zwiebel und Estragon im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Brühe oder den Fond dazugießen und kurz untermixen. Mit Salz, Pfeffer und dem Essig abschmecken. Die Suppe im Kühlschrank mindestens 1 Std. durchkühlen.
4. Ca. 30 Min. vor dem Servieren die übrige Gurkenhälfte waschen, abtrocknen und in dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben leicht salzen und ca. 15 Min. ziehen lassen. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten, bis sie duften, dann abkühlen lassen.
5. Die Gurkenscheiben trocken tupfen. Den Gurken-Gazpacho einmal durchrühren und nochmals mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. In tiefe Teller oder Suppenschalen verteilen, je 1 EL saure Sahne als Klecks daraufgeben, die Gurkenscheiben obendrauf verteilen. Den Gazpacho mit Sonnenblumenkernen und übrigen Estragonblättern bestreut servieren.