Rezept

Gurken-Gazpacho mit Buttermilch

Ein Rezept von Gurken-Gazpacho mit Buttermilch, am 29.05.2025

Zutaten

1	große Salatgurke
½ Bund	Petersilie
	Salz
1-2 EL	Zitronensaft
1	gelbe Paprikaschote
350 g	Buttermilch (gut gekühlt)
	Pfeffer
1 kleine Dose	Thunfisch (im eigenen Saft; ca. 60 g Abtropfgewicht)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 150 kcal, 2 g F, 16 g EW, 14 g KH

Zubereitung

1. Die Gurke putzen, waschen und auf der Gemüsereibe fein raspeln oder sehr fein würfeln. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften in sehr feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen, trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken.

2. Die Gurkenraspel mit den Paprikawürfeln, der Petersilie und der Buttermilch verrühren. Die Kaltschale mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Den Thunfisch abtropfen lassen, in kleine Stücke zupfen und auf den Gazpacho setzen.