

Rezept

Mais-Gazpacho mit Popcorn

Ein Rezept von Mais-Gazpacho mit Popcorn, am 12.12.2025

Zutaten

Für die Gazpacho

1	gelbe Paprika	100 g	gelbe Tomaten
1/2	Salzgurke	1	Schalotte
1	Knoblauchzehe	1	gelbe Chilischote (nach Belieben)
200 g	Mais (aus dem Glas, ohne Zucker)	1 TL	Zitronensaft
5	Eiswürfel (nach Belieben)		Salz
	Pfeffer		

Für das Popcorn

1 TL	Rapsöl	2 EL	Popcorn-Mais
------	--------	------	--------------

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 210 kcal, 5 g F, 7 g EW, 33 g KH

Zubereitung

1. Für die Gazpacho die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Die Tomaten waschen und die Stielansätze herausschneiden. Gurke, Schalotte und Knoblauch schälen. Falls verwendet, die Chili waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Alles in grobe Würfel schneiden.
2. Alle vorbereiteten Zutaten mit Mais und Zitronensaft sowie (nach Belieben) den Eiswürfeln oder 100 ml Wasser in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer Suppe mixen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für das Popcorn einen kleinen Topf bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Das Rapsöl darin durch Schwenken des Topfs gleichmäßig verteilen. Popcorn-Mais hineingeben, Deckel auflegen. Nach wenigen Augenblicken beginnen die Körner aufzupoppen. Dann den Topf ab und zu rütteln, ohne ihn anzuheben - die Hitze soll beständig bleiben, damit das Aufpoppen nicht unterbrochen wird. Sobald keine Pop-Geräusche mehr zu hören sind, ist das Popcorn fertig.
4. Das Popcorn vom Herd nehmen, kurz abkühlen lassen. Die Gazpacho auf zwei Schüsseln oder tiefe Teller verteilen, das Popcorn als Topping daraufstreuen.