

Rezept

Rohkost-Kaltschale

Ein Rezept von Rohkost-Kaltschale, am 11.12.2024

Zutaten

4 Tomaten	2 kleine gelbe Paprikaschoten
1 Salatgurke	1 Bund Petersilie
1 Dose Mais (400 g)	4 EL Olivenöl
Salz	Pfeffer
Tabasco (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min
Pro Portion Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Tomaten am Stielansatz einritzen, kurz in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Die Tomaten halbieren. Paprikaschoten waschen, putzen und vierteln. Gurke schälen und grob zerteilen. Petersilie waschen und trockenschütteln. Die Blätter von den Stielen zupfen, einige Blättchen zur Seite legen.
2. Tomaten-, Paprika- und Gurkenstücke zusammen mit Petersilie, Mais samt Flüssigkeit und Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren. Nach Belieben etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, wer's schärfer mag, gibt einen Schuss Tabasco dazu. Bis zum Servieren kalt stellen. Die Rohkost-Kaltschale mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.