

## Rezept

# Roter Gazpacho mit Cantaloupe-Melone

Ein Rezept von Roter Gazpacho mit Cantaloupe-Melone, am 16.02.2025

## Zutaten

<b>1 EL</b> Pinienkerne	<b>1</b> rote Spitzpaprika (ca. 125 g)
<b>1 Stange</b> Staudensellerie	<b>1</b> kleine rote Zwiebel (ca. 60 g)
<b>1</b> Knoblauchzehe	<b>½</b> rote Chilischote
<b>200 g</b> Cantaloupe-Melone	<b>200 g</b> Tomaten
<b>5 g</b> Gemüsebrühe (Instant)	Salz
Pfeffer	<b>1/2 TL</b> rosenscharfes Paprikapulver
<b>10 g</b> Sherryessig (1 EL)	<b>10 g</b> Limettensaft (1 EL)
<b>20 g</b> Olivenöl (2 EL)	<b>4 Stängel</b> Koriandergrün

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 15 g F, 4 g EW, 13 g KH

## Zubereitung

1. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, kurz abkühlen lassen und im Mixtopf 3 Sek. / Stufe 4 grob hacken. Umfüllen.
2. Die Spitzpaprikaschoten halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälften waschen. Die Selleriestange putzen und waschen. Von beiden Gemüsen jeweils ca. 30 g fein würfeln und beiseitestellen, den Rest grob schneiden.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und halbieren. Die Chilihälfte entkernen, waschen und dritteln. Die Melone entkernen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Tomaten waschen und ohne die Stielansätze in grobe Würfel schneiden.
4. Die grob geschnittenen Paprika- und Selleriestücke mit Zwiebel, Knoblauch, Chili, Melone und Tomaten in den Mixtopf geben und 10 Sek. / Stufe 5 pürieren. Mit dem Spatel nach unten schieben.
5. 200 g kaltes Wasser, Instant-Brühe, ½ TL Salz, ¼ TL Pfeffer, Paprikapulver, Essig, Limettensaft und Öl dazugeben und alles 30 Sek. / Stufe 10 sehr fein pürieren. Die Suppe abschmecken.
6. Das Koriandergrün waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen. Zum Servieren die kalte Suppe mit Gemüsewürfeln, Pinienkernen und Koriandergrün bestreut anrichten. Zum Mitnehmen Gazpacho in einen Thermosbehälter oder ein Frischhaltegefäß füllen und gut verschließen. Gewürfeltes Gemüse, Koriandergrün und Pinienkernen in einer kleinen Frischhaltebox extra verpacken.