Rezept

Vegane Mango-Gazpacho

Ein Rezept von Vegane Mango-Gazpacho, am 09.06.2025

Zutaten

- **2** Knoblauchzehen
- **1** große Mango (ca. 600 g)
- **500 ml** Tomatensaft
- **2 EL** Aceto balsamico
- **1** Bio-Limette
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- **1** rote Zwiebel
- crushed Ice zum Servieren (nach Belieben)
- **1** Schmorgurke
- **1** getrocknete Chilischote
- **2 EL** Agavendicksaft
- **4 EL** Olivenöl
- Salz
- **2** Tomaten
- **12** Basilikumblätter

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Den Knoblauch schälen und würfeln. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Ein Viertel beiseitelegen, den Rest grob würfeln. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden, ebenfalls ein Viertel beiseitelegen und den Rest grob würfeln.

2. Mango-, Gurken- und Knoblauchwürfel in eine Schüssel geben. Die Chilischote dazubröseln. Tomatensaft, Agavendicksaft, Essig und 2 EL Olivenöl dazugeben. Die Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Limettenschale und 2 EL Saft zur Mango-Gurken-Mischung geben. Alles mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen.

3. Die Tomaten waschen, halbieren und entkernen, dabei den Stielansatz entfernen. Die Zwiebel schälen. Tomate, Zwiebel, restliche Gurke und Mango sehr fein würfeln. Die Würfel in die Suppe geben und alles 1 Std. kühl stellen.

4. Das Basilikum waschen, trocken tupfen und nach Belieben in Streifen schneiden. Den Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben etwas crushed Ice auf Suppenschalen oder Gläser verteilen und die Suppe darüberschöpfen. Mit den übrigen 2 EL Olivenöl beträufeln und mit dem Basilikum garnieren. Den Gazpacho sofort servieren.