



Grünes Gazpacho mit Avocado



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 30 Min. + 2 Std. Geh- + 50 Min. Backzeit

pro Portion: 631 kJ, 151 kcal, 26 g Kohlenhydrate, 4 g Eiweiß, 5 g Fett, 37 mg Cholesterin, 4 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: Kosten: € €



Zutaten

Für die Suppe

1	Avocado
2 Stangen	Staudensellerie
1	Gurke
2	Knoblauchzehen
2 Handvoll	frischer Spinat
2 Zweige	frischer Basilikum
2 Zweige	frische Minze
100ml	Olivener Öl
500ml	kalte Gemüsebrühe
2 EL	Weißweinessig
1	Limette
1	rote Chilischote
1 TL	Kreuzkümmel, gemahlen
1/2 Bund	Frühlingszwiebeln
	Salz
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Für die Brot-Schüsseln:

500g	Roggenvollkornmehl
400g	Weizenmehl
1 1/2	Würfel frische Hefe
520ml	warmes Wasser
1 EL	Honig
2 EL	Salz

Für das Topping:

1	Dose Mais
1 Handvoll	frischer Basilikum
1 EL	Olivener Öl
	Salz und Pfeffer, frisch gemahlen

Sonstiges

Küchenmaschine oder Standmixer
Backpapier
Geschirrtuch

Zubereitung

Passend zum Sommer haben wir heute ein grünes Gazpacho mit Avocado zubereitet. Dafür haben wir zunächst alle Zutaten zusammengegeben und sie miteinander püriert. Die Hauptzutat, Avocado, verleiht dem Ganzen die gewisse Cremigkeit sowie die grüne Farbe. Um das Ganze noch mehr in Szene zu setzen, haben wir unsere eigenen Brotschalen gebacken. Die Kombination aus dem frischen Gazpacho und dem frisch gebackenen Brot harmonisiert perfekt miteinander. Also, worauf wartet ihr noch? Probiert es aus! Hier geht's zum Rezept:

Step 1:

Zunächst die Avocado schälen und den Kern entfernen. Den Staudensellerie, die Gurke, den Spinat, die Kräuter sowie die Frühlingszwiebel waschen. Nun kannst du die Gurke schälen und gemeinsam mit dem Staudensellerie und der Frühlingszwiebel klein schneiden. Anschließend die Kräuter hacken und die Chilischote fein würfeln. Jetzt alle Zutaten für die Suppe in einer Küchenmaschine oder einem Standmixer zu einer glatten Suppe verarbeiten. Den Knoblauch reinreiben, nochmals kurz vermischen und mit den Gewürzen abschmecken. Eventuell etwas Wasser hinzufügen, wenn die Suppe zu dick sein sollte. Dann die Gazpacho für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Step 2:

In der Zwischenzeit kannst du für die Brot-Suppschalen das Mehl in eine große Schüssel füllen und eine Mulde in die Mitte drücken. Dann bröselst du die Hefe in die Mulde und gießt den Honig darüber. Jetzt das Wasser erwärmen, 200 ml davon in die Schüssel geben und mit einem Holzlöffel das Wasser von innen nach außen einrühren. Den Vorteig mit einem Tuch abdecken und ca. 15 Minuten gehen lassen. Jetzt gibst du Salz und das restliche Wasser in die Schüssel und knetest den Teig kräftig durch. Nun aus dem Teig vier Kugeln formen, auf ein Blech mit Backpapier legen, mit einem Geschirrtuch abdecken und nochmal 30 Minuten gehen lassen. Den Backofen währenddessen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Nach Ende der Gehzeit, die Kugeln mit einem scharfen Messer kreuzförmig einschneiden, mit Wasser bestreichen und für ca. 50 Minuten im Ofen backen. Dabei eine kleine Schale mit Wasser in den Ofen stellen. Vor dem Aushöhlen das Brot auskühlen lassen.

Step 3:

Im letzten Schritt kannst du das Brot mit einem Messer einschneiden und mit einem Löffel aushöhlen, dann das Gazpacho in die Brotschalen füllen und mit den Toppings garnieren.

