

Grüne Gazpacho mit Erbsen



Zubereitungszeit: 10 Minuten
Zutaten für 2 Portionen

Für die Croûtons

- 4 Scheiben Ciabatta, am besten vom Vortag
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz

Für die Gazpacho

- 300 g Gurke
- 125 g Zucchini
- 75 g Erbsen
- 25 g Petersilie
- 1 Frühlingszwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Olivenöl

• 2 EL Apfelessig

- 1 TL Salz
- 1 TL Ahornsirup
- 2 EL Heimgart Microgreens (z. B. Brokkoli)
- 3-4 Eiswürfel

Für das Topping

- 100 g Gurke
- 2 EL Heimgart Microgreens (z. B. Brokkoli)
- 2 EL Sojajoghurt
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL schwarzer Pfeffer

Für die Croûtons Ciabatta in 2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in eine heiße Pfanne geben, Brot bei mittlerer Hitze 5 Minuten rösten, ab und zu umrühren. Mit Salz würzen, vom Herd nehmen und beiseite stellen.

Für die Gazpacho alle Zutaten fein pürieren. Kerngehäuse der Gurke für das Topping entfernen und das Fruchtfleisch fein würfeln.

Gazpacho mit Gurkenwürfeln, Heimgart Microgreens, Sojajoghurt, Olivenöl und Croûtons toppen, mit Pfeffer würzen und sofort kalt servieren.

Tipp: Die Gazpacho kann auch vorbereitet und bis zum Servieren im Kühlschrank gelagert werden.