



## Grüne Gazpacho

### Zutaten für 4 Portionen

#### Für die grüne Gazpacho

- 1 Bio-Salatgurke - halbieren; einige Scheiben für die Garnitur zur Seite legen
- 1 gelbe Paprikaschote - halbieren und entkernen
- 12 gelbe Cherrytomaten - davon 2 in Scheiben schneiden und für die Garnitur zur Seite legen
- 1 reife Avocado - halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen
- 400 ml Gemüsebrühe, kalt
- 1 Limette - auspressen
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 15 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 1 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 3 Stunden

Für die grüne Gazpacho das Gemüse, einschliesslich der Avocado und der kalten Gemüsebrühe, in einem Mixer zu einer sehr feinen Suppe pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Limettensaft abschmecken.

Die Suppe mindestens 3 Std. kaltstellen und vor dem Servieren nochmals abschmecken.

Dann die Gazpacho portionsweise in Schalen füllen, mit den Gurken- und Tomatenscheiben garnieren und servieren.

---

## Unterstützen Sie unsere Arbeit – abonnieren Sie unser Foodscout-Magazin

Mit einem Abo [unseres veganen Rezepte-Magazins foodscout erhalten](#) Sie pro Jahr vier foodscout-Ausgaben – jeweils ein Heft im Frühjahr, Sommer, Herbst und im Winter. Jede Ausgabe ist auf 100 illustrierten Seiten prall gefüllt mit köstlichen veganen Rezepten. Gesunde Ernährung wird mit foodscout zum Kinderspiel. Denn unsere besten Rezepte sind leicht nachzukochen, gelingen garantiert und sind somit auch für Anfänger geeignet.

**Das Abo für *foodscout* können Sie hier bestellen:**

- In Deutschland (19,80 Euro): [www.presseplus.de](http://www.presseplus.de)
- In Österreich (22 Euro): [www.presseshop.at](http://www.presseshop.at)
- In der Schweiz (24 CHF): [www.presseshop.ch](http://www.presseshop.ch)

## Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 145 kcal
- Kohlenhydrate: 5 g
- Eiweiss: 3 g
- Fett: 12 g