

Gazpacho - Mexikanische

Zutaten für 4 Personen

Mex.Gemüsesuppe kalt

2 Knoblauchzehen
1 TL grobes Meersalz
1 Gurke
1 gelbe Paprika
2 Stangen Staudensellerie
4 reife Tomaten
1 rote Zwiebel
2 TL gem. Kreuzkümmel
1 l frischer Tomatensaft
1 TL mildes Chilipulver
Pfeffer
1 Avocado
Saft von 2 Limetten
1-2 EL gehackter Koriander

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und mit Salz im Mörser zerstoßen.
 2. Gurke schälen, Paprika, Sellerie und Tomaten putzen und alles klein schneiden. Zwiebel schälen, würfeln. Alles mit Knoblauchpüree mischen. Eine Hälfte grob, die andere fein pürieren und verrühren.
 3. Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Mit Tomatensaft und Chili zufügen, mit Pfeffer würzen. Gut durchkühlen lassen.
 4. Avocado schälen, entkernen und fein würfeln. Im Limettensaft wenden, bis auf einige Würfel unter die Gazpacho heben.
- Mit übriger Avocado, Korianderblättchen und etwas Kreuzkümmel bestreut servieren.

Zubereitungszeit ca. 25 Min. (plus Kühlzeit)

pro Portion ca. 158 kcal/ 664 kj, 6 g E, 7 g F, 16 g KH.