



Hauptspeise



Grüne Gazpacho mit Meerrettich-Topping

🕒 25 min Zubereitungszeit

🔥 557 kcal pro Portion

••• Mittel

🇩🇪 Deutsche Küche

🌐 International

🌱 Vegan



Zutaten

2 Portionen

2 El Meerrettich

200 g TK-Erbsen

1 Gurke

2 Avocado

2 Bio-Limetten

1 Apfel, grün

0,50 Bund Minze

0,50 Bund Petersilie

300 ml Mandelmilch

2 El Olivenöl

2 El Balsamico-Creme

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Erbsen auftauen lassen. Gurke abwaschen und grob klein schneiden. Avocado halbieren, entkernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Limette abwaschen, Schale fein abreiben. Apfel abwaschen, entkernen und halbieren. Eine Hälfte in feine Würfel schneiden, mit etwas Limettensaft in einer Schüssel zur Seite stellen.
- 2 Die andere Hälfte grob klein schneiden. Zusammen mit der Gurke, 150 g Erbsen, der Avocado, der Minze, der Petersilie, dem Limettenabrieb, restlichem Saft und der Mandelmilch in ein hohes Gefäß oder einen Topf geben. Mit einem Pürierstab zu einer glatten kalten Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 3 Gazpacho in tiefen Tellern anrichten. Restliche Erbsen darüber streuen. Apfelwürfel darüber verteilen. Olivenöl und Balsamico-Creme darüber träufeln. Je 1 EL Meerrettich auf der Gazpacho anrichten und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	408kJ /98kcal	2.322kJ /557kcal
Fett	7g	37g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	5g
Kohlenhydrate	7g	36g
davon Zucker	4g	21g
Eiweiß	3g	12g
Salz	1g	3g