

Gazpacho mit Gurkenspaghetti

Zutaten (für 4 Personen):

- 3 Spitzpaprika
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 Salatgurke
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 rote Zwiebeln
- 2 große Tomaten
- 500 ml Tomatensaft
- 1,5 EL Apfel-Balsamessig
- 2 EL Olivenöl
- 1 Chili-Schote
- 1 TL Honig
- 1 TL Paprika-Pulver
- 1 Bund Basilikum
- 1 Bund Petersilie
- 40 g Cashew-Nüsse
- 120 g Kirschtomaten
- Salz
- Pfeffer

Das Gemüse gut säubern. Spitzpaprika, Staudensellerie, Tomaten und die Hälfte der Gurke in Stücke schneiden. Knoblauch, Ingwer und Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Kräuter waschen, trocken und einige Blätter für die Dekoration zur Seite legen.

Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Paprika-Pulver, etwas Essig, Olivenöl, Honig, Basilikum, Petersilie und Tomatensaft vermengen. 30 Minuten ziehen lassen. Dann in einen Standmixer geben und pürieren. Alternativ einen Mixstab verwenden. Falls die Suppe zu dickflüssig ist, noch etwas Tomatensaft dazugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann kaltstellen.

Die restliche Gurke schälen und mit einem Spiralschneider in lange Spaghetti-Streifen schneiden. Etwas Ingwer und Chili fein hacken und mit den Gurkenspaghetti vermengen. Cashews grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die Kirschtomaten halbieren und den Stielansatz entfernen.

Die Suppe in tiefe Teller füllen und mit Gurkenspaghetti, Nüssen, Kräutern und den Tomatenhälften anrichten. Man kann die Suppe auch in Weckgläsern servieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 04.11.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen