



Gazpacho mit gegrilltem Pfirsich



Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🍲 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|---------|
| Strauchtomaten | 10 St. |
| Salatgurken | 0.5 St. |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Salz | |
| Zucker | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Chili, gemahlen | |
| Pfirsiche | 6 St. |
| Öl | 1 EL |
| Wasser | 50 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, hohes Gefäß, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Tomaten waschen, Strunk entfernen und grob würfeln. Gurke waschen, längs vierteln, Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und grob würfeln. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel das vorbereitete Gemüse mit Salz, Zucker, Zitronensaft, Pfeffer und Chili marinieren.
2. Inzwischen Pfirsiche waschen, halbieren und Kern entfernen. Eine Pfanne mit Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Pfirsichhälften ca. 5 Min. anbraten. Anschließend die Haut ablösen.
3. Vom Gemüse ca. 2–3 EL fein würfeln. Pfirsiche mit restlichem Gemüse samt entstandener Flüssigkeit und ca. 50 ml Wasser in einem Standmixer oder in einem hohen Gefäß mit Pürierstab fein pürieren. Olivenöl langsam in das Gefäß gießen und weiter pürieren. Püriertes Gemüse in ein feines Sieb gießen, abschmecken und bis zum Servieren kühl stellen. In Schüsseln verteilen und mit Gemüse bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Gegrillte Garnelen bilden eine wunderbare Beilage. Schnell zubereitet und eine krosse Ergänzung sind geröstete Brotcroûtons.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 214 kcal |
| Kohlenhydrate | 46 g |
| Eiweiß | 6 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 4 g |