

Sören Anders

Mittwoch 22. Juni 2016

Portugiesische Gazpacho (Arjamolho) mit gebratenen Garnelen

Rezept für 2 Personen

Zutaten

Für die Gazpacho

| | |
|------------|---|
| 125 g | altbackenes Weizenbrot |
| ca. 200 ml | eisgekühlte, kräftige Gemüsebrühe (selbst gekocht oder instant) |
| 5 | Tomaten |
| 1 | Gurke |
| 2 Stangen | Staudensellerie |
| 2 | rote Paprika |
| 2 | gelbe Paprika |
| 2 Bund | Basilikum |
| 4 EL | Olivenöl |
| 60 ml | weißer Balsamico |
| 15 ml | Himbeeressig |
| 600 ml | Tomatensaft |
| 20 g | Tomatenmark |
| etwas | Zucker, Salz, Pfeffer aus der Mühle |
| 1 Prise | Piment d'Espelette |
| 1 Spritzer | Tabasco |



Für die Garnelen

| | |
|------------|--------------------------------------|
| ½ | Bio-Zitrone |
| 2–3 Stiele | Basilikum |
| 2 | Knoblauchzehen |
| 6–8 | große Garnelen in Schale (ohne Kopf) |
| 2 EL | Olivenöl |

Zubereitung

1.

Für die Gazpacho Brot in kleine Stücke schneiden, in der Brühe einweichen. Tomaten überbrühen, abziehen und entkernen. Gurke schälen. Staudensellerie, Paprika und waschen und putzen. Basilikum abspülen, trocken schütteln.

2.

Gemüse würfeln und mit Basilikumblättern in einen Mixer geben. Öl, Balsamico, Himbeeressig, Tomatensaft und Tomatenmark zugeben. Alles fein mixen und durch ein Sieb passieren. Dann eingeweichtes Brot zugeben und alles nach Belieben nochmals kurz pürieren.

3.

Die Suppe mit etwas Zucker, Salz, Pfeffer, Piment d'Espelette und Tabasco abschmecken und kalt stellen.

4.

Für die Garnelen Zitrone heiß waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Basilikum abbrausen, trocken schütteln und abzupfen. Knoblauch schälen, in Scheiben schneiden. Garnelen abbrausen, am Rücken längs aufschneiden und den dunklen Darmfaden entfernen.

5.

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Garnelen darin unter Wenden ca. 1 Minute braten. Zitronenscheiben und Basilikum zugeben und alles nochmals kurz durchschwenken. Gut gekühlte Suppe und Garnelen anrichten.

Pro Portion: 681 kcal / 2855 kJ

60 g Kohlenhydrate, 21 g Eiweiß, 35 g Fett