Grüne Gazpacho à la Pam Anderson



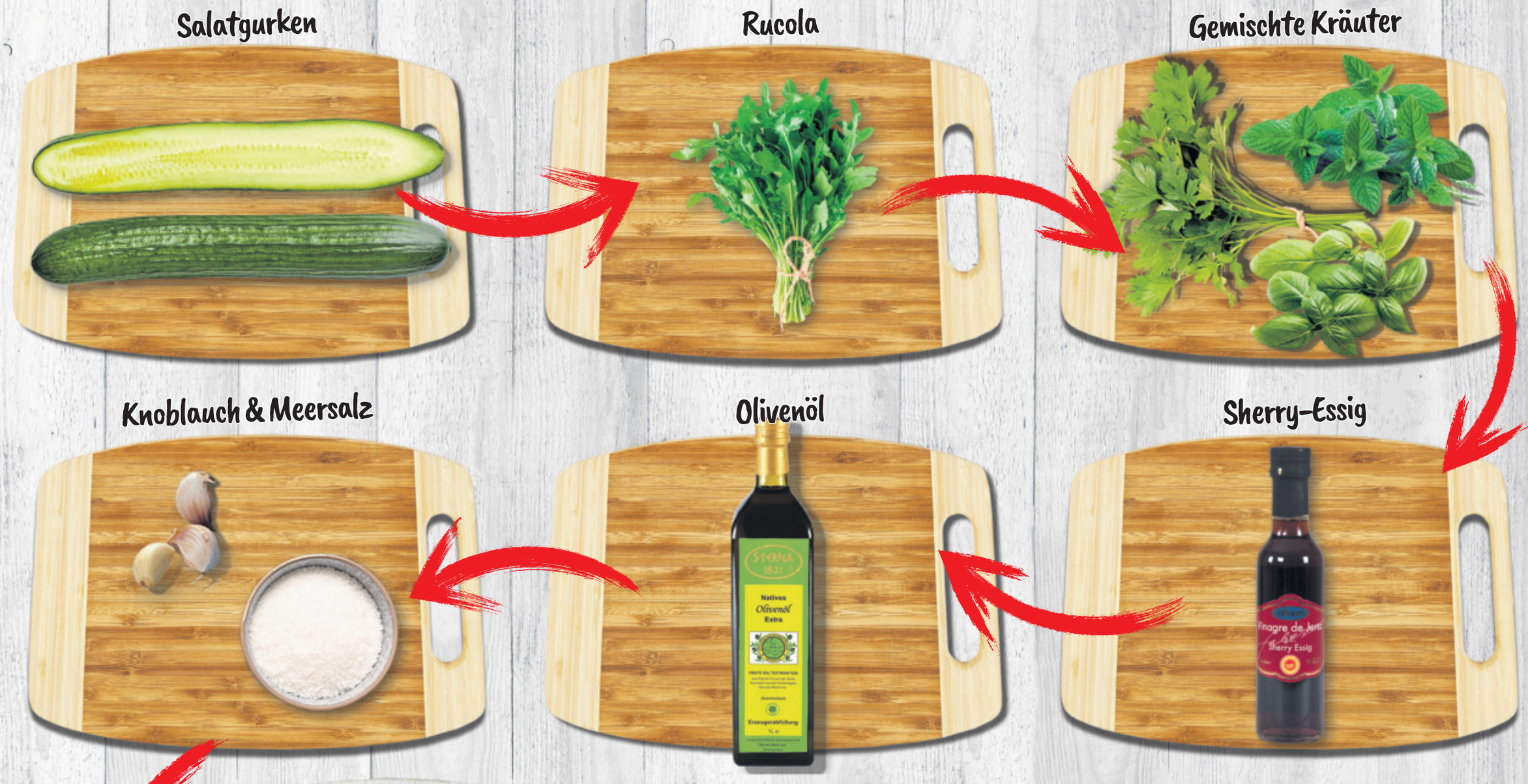


Präsentiert von:
Handelshof
Der Frische-Profi
Genuss
Rezept der Woche

Vorbei die Zeit der Narretei, jetzt ist Fasten angesagt. Zumindest wollen viele nach Karneval den Gürtel etwas enger schnallen. Da kommt wie gerufen das brandneue Kochbuch von Schauspielerin und „Baywatch"-Ikone Pamela Anderson. In „I love You" (Christian Verlag; 29,99 Euro) zelebriert die zweifache Mutter, die im kanadischen Vancouver Island lebt und dort ihr eigenes Gemüse zieht, ihre Lieblingsrezepte aus der veganen Küche. Wir haben für Sie ein rundum köstliches und gesundes Blitzrezept ausgesucht. Superleicht zubereitet und grün wie der Frühling.

■ Zutaten — Portionen: 4-6

3	große Salatgurken (plus etwas mehr gehackt als Garnitur)
2	Knoblauchzehen
40 g	Rucola
40g	gemischte zarte Kräuter (z. B. Basilikum, Minze, Petersilie)
3EL	Sherryessig
240 ml	Olivenöl Extra vergine
Etwas	feines Meersalz



Zubereitung: So wird's gemacht

■ Die **Salatgurken** gut waschen, jeweils die Enden abschneiden (Schale aber dranlassen!) und in kleine Würfel schneiden.

■ **Knoblauchzehen** schälen und zerdrücken. Das geht sozusagen in einem Arbeitsschritt: Knoblauchzehe mit der Klingenseite eines schweren Messers platt drücken, dann das „Knoblauchmark" einfach aus der Schale nehmen.

■ **Gurken** mit **Knoblauch** und ca. 120 ml **Wasser** im Mixer glatt pürieren.

■ **Rucola**, die **Kräuter**, **Sherryessig** und einen halben TL **feines Meersalz** hinzufügen und erneut pürieren, bis alles glatt ist.

■ Während der Mixer läuft, das **Olivenöl** schön langsam hinzugießen.

■ Abschmecken und bei Bedarf noch etwas **salzen**.

■ **Gazpacho** in Gläser oder Schälchen füllen und hübsch garnieren.

■ **Tipp:** Als Garnitur eignen sich beispielsweise in Mini-Würfelchen geschnittene, ungeschälte Gurke, Zucchiniblüten, Koriandergrün (wer das Kraut nicht mag, nimmt einfach glatte Petersilie) und Microgreens. Das sind sehr junge Keimpflanzen z. B. von Kresse, Erbsen, Rote Bete, Rucola oder auch Brokkoli – die gerade voll im Trend liegen.

Fotos: Christian Verlag / Ditte Isager, iStockphoto/Getty, Weitere Rezepte unter www.handelshof.de/express-rezepte

Das Küchen-Lexikon

Gazpacho: Suppe kalt erwischt

Für die meisten von uns ist Gazpacho untrennbar mit Spanien verbunden. Doch die Ursprünge dieser erfrischenden, kalt servierten Suppe gehen auf die Römer zurück. Die labten sich an einer herzhaften Suppe aus Gurken, Knoblauch, Brot, Essig, Olivenöl, Wasser und Salz. Erst Jahrhunderte später, als Seefahrer Christoph Kolumbus die Tomate aus Amerika nach Europa brachte, wurde diese zum zentralen Bestandteil der Suppe.

Am bekanntesten ist sicher die „Gazpacho andaluz" mit Tomaten, Weißbrot, Salatgurken, grünen Paprika, Knoblauch, Olivenöl, Salz, Essig und Wasser. Wobei natürlich jede spanische Hausfrau so ihre eigenen kleinen Spezialkniffe für ihre eigene Gazpacho hat.



Varianten der Gazpacho (bedeutet „zum Kessel gehörend") sind:

■ **Ajoblanco** mit Mandeln und Knoblauch.

■ **Gazpachuelo** aus Málaga, die auch Fisch, Muscheln, Kartoffeln und Mayonnaise enthält. Sie wird im Winter auch warm genossen.

■ **Porra antequerana**, die dickflüssige Suppe enthält keine Gurke, dafür aber mehr Knoblauch.

■ **Salmorejo** aus Córdoba, die mehr Brot, aber weder Paprika noch Gurke enthält.