KOCHREZEPTE FRISCH AUS MALLORCA von Fet a Sóller

Mandel Gazpacho

So schmeckt der Sommer: gesundes Gemüse, bestes Olivenöl und knackige Mandeln ergeben eine interessante Variante des spanischen Klassikers.

Zubereitungsdauer: 10 min. · Schwierigkeitsgrad: sehr einfach · vegan

Portionen

4 P.

Zutaten

500 g Tomate Raf - Sommertomate
1 St. rote Paprika
1 St. weiße oder rote milde Zwiebel
1 St. Salatgurke oder Landgurke
30 g Mandelmehl
2 St. Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl D.O.
1 EL BalsamOrange Essig
2 Stängel frische Minze
1 Prise Pfeffer & Salz (Meersalz)
1 St. Nektarine oder Pfirsich

Zubereitung

Wer die weiße Variante des Gazpachos möchte, lässt einfach Tomaten und Paprika weg und nimmt mehr Gurke.

Zwiebel, Gurke, Tomaten, Paprika, Minze, Nektarine und Knoblauch waschen und grob zerkleinert in den Mixer geben, wenn es sich um Bio Qualität handelt. Falls nicht, gegebenenfalls vorher schälen. Von jedem Gemüse ein paar kleine Würfelchen zur Dekoration zur Seite stellen.

5 EL gutes Olivenöl (Qualität "nativ extra D.O.") hinzufügen. Wer es mild mag, wählt die Sorte "Arbequina" Olivenöl extra nativ D.O., wer es gerne scharf möchte, wählt die Sorte "Picual".

Zum Schluß die gemahlenen Mandeln, Salz, Pfeffer und den Weißweinessig zugeben und abschmecken. Kalt stellen und vor dem Servieren die Gemüsewürfel drüber streuen.

Dazu schmeckt ein frisches Landbrot oder auch Baguette!