REHA- UND GESUNDHEITSZENTRUM
SPANDAUER SEE

Wassermelonen Gazpacho

Zutaten für 4 Portionen:

- 240 g Tomaten
- 1 840 g Wassermelone
- 1 Gurke
- 1 Chilischote
- 20 g Basilikum, frisch
- 2 Zehen Knoblauch
- 8 EL Olivenöl
- 4 TL Balsamico Essig (weiß)
- Eiswürfel
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Wassermelone würfeln, Gurke waschen und grob würfeln. Tomaten waschen und würfeln, Knoblauch schälen. Chili waschen, der Länge nach halbieren und entkernen. Anschließend in Halbringe schneiden. Basilikum waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. Tomaten, Gurken, Knoblauch, Chilischoten, Basilikum, Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Eiswürfel, den größten Teil der Wassermelone und die Hälfte des Basilikums in einen Mixer geben und platt pürieren. Mit Salz und Essig abschmecken. Dann die Gazpacho in den Kühlschrank stellen und mindestens 20 Minuten ruhen lassen. Gazpacho mit Basilikum und der restlichen Wassermelone garnieren. Gekühlt servieren und genießen!

Guten Appetit 😊