



# Erfrischende grüne Gazpacho

## Zutaten für 4 Personen

500 g	Gurke
1 Stk	Avocado
2 Stk	Limette
½ Stk	Chili grün, je nach Schärfe
ca. 3 El	Olivenöl
2 TL	Salz
Je 1/3 Bund	Koriander, Minze und Basilikum
2 dl.	Kaltes Wasser
ca. 6 Stk	Eiswürfel
1 Stk	Apfel grün

## Zubereitung

Gurke schälen, längs vierteln (wenig Gurke für Dekoration auf die Seite legen) und Kerngehäuse entfernen und in mittelgrosse Würfel schneiden. Avocado Schälen, Stein entfernen und in gleich grosse Stücke wie die Gurke schneiden. Von der Limette die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Chili entkernen und grob hacken. Von Koriander, Minze und Basilikum ein paar Blätter für die Dekoration abzupfen und zur Seite legen, den Rest grob hacken.

Alle Zutaten mit Olivenöl, Salz, Eiswürfel und Wasser mischen und im Mixbecher oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Eis und kaltes Wasser ist wichtig damit die Suppe sich nicht braun färbt. Langes mixen erzeugt Wärme und Wärme verändert die Farbe der Suppe!

Je nach dem noch etwas kaltes Wasser Hinzufügen bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Die beiseite gelegte Gurke und der Apfel in feine Streifen schneiden, mit den gezupften Kräutern und Olivenöl mischen und auf die im Suppenteller angerichtete Suppe in der Mitte aufhäufen.

Weitere Gratis-Rezepte auf → [ll-kitchen.ch/blog](https://ll-kitchen.ch/blog)