

Melonen-Gazpacho mit Ziegenfrischkäse-Nocken



Nährwerte pro Portion: Eiweiß: 8 g / Fett: 8 g / Kohlenhydrate: 30 g / Brennwert: 223 kcal

Zutaten für 4 Portionen

Für die Gazpacho:

350 ml Gemüsebrühe

35 g Hirseflocken

1 rote Paprikaschote (etwa 190 g)

300 g Fleischtomaten

1–2 Knoblauchzehen

560 g Zuckermelonen-Fruchtfleisch, z. B.

Charentais-, Ogen- oder Cantaloup-Melone (vorbereitet gewogen)

1–2 EL Apfel- oder weißer Balsamico-Essig

Salz, gem. Pfeffer

Chiliflocken oder Cayennepfeffer

Für die Ziegenfrischkäse-Nocken:

2–3 Stängel Minze

25 g abgetropfte, getrocknete Tomaten, in Öl

150 g milder Ziegenfrischkäse (17 % Fett)
evtl. eiskaltes (Mineral-) Wasser



© Antje Plewinski für ZS Verlag

1. Für die Gazpacho Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Den Topf von der Kochstelle nehmen. Die Hirseflocken einrühren, etwas abkühlen lassen.

2. In der Zwischenzeit Paprikaschote halbieren, entstielen, entkernen und die weißen Scheidewände entfernen. Schote abspülen, abtropfen lassen und mit einem Sparschäler die Haut fein abschälen.

3. Tomaten kreuzweise einschneiden und mit kochendem Wasser übergießen. Nach 1–2 Minuten herausnehmen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten enthäuten, halbieren und die Stängelansätze herausschneiden. Die Kerne entfernen.



4. Das Tomaten- und Paprikafruchtfleisch in grobe Stücke schneiden. Knoblauch abziehen und fein würfeln. Melonen-Fruchtfleisch (geschält und entkernt) in Stücke schneiden.

5. Tomaten-, Paprika- und Melonenstücke in einen hohen Topf geben und alles sehr fein pürieren, nach Belieben durch ein Sieb passieren. Nach und nach die Hirseflockenbrühe hinzugießen und mit dem Pürierstab untermixen. Gazpacho mit Essig, Salz, Pfeffer und Chili oder Cayennepfeffer würzen. Die Gazpacho zugedeckt mindestens 2 Stunden im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

6. Für die Nocken Minze abspülen, trocken tupfen und die Blättchen von den Stängeln zupfen. Minze und Tomaten fein schneiden. Frischkäse glatt rühren, Minze und Tomaten untermixen, mit Pfeffer abschmecken. Gazpacho nach Belieben mit etwas eiskaltem Wasser oder Mineralwasser verlängern, nochmals abschmecken. Gazpacho in Schälchen verteilen. Von dem Frischkäse mit 2 Teelöffeln kleine Nocken abstechen und mit der Gazpacho servieren.

Tipps:

Bestreuen Sie die Frischkäsenocken mit einigen getrockneten Chiliflocken. Verwenden Sie reife, aromatische Zuckermelonen. Prüfen Sie beim Kauf Reife und Aroma. Duftet die Melone durch die Schale zart und süßlich und gibt der Stielansatz auf Druck leicht nach, ist die Melone reif für den Verzehr.



Mehr Rezepte in:
„After Work Küche“

KLASSIKER

DR. OETKER
- VERLAG -
SEIT 1891