

**Sybille Schönberger**  
**Erbsen-Apfel-Gazpacho**

**Montag, 29. Juni 2020**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 30 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Feine Küche, Schnelle Küche, Leichte Küche, Vegetarisch**

**Zutaten:**

350 g	Erbsen, extra fein (frisch oder TK)
etwas	Salz
3	säuerliche, grünschalige Äpfel (z. B. Granny Smith)
1/2	Bio-Limette
2 Stängel	Basilikum
1/2 Bund	Schnittlauch
350 ml	Gemüsefond (aus dem Glas)

**Außerdem nach Belieben:**

einige Gänseblümchen-Blüten (unbehandelt) zum Garnieren

**Zubereitung:**

1. Frische Erbsen abbrausen, abtropfen lassen. Erbsen in kochendem Salzwasser etwa 5 Minuten blanchieren.
2. Die Erbsen abgießen, in eiskaltem Wasser abschrecken und abtropfen lassen.
3. Für die Einlage 100 g Erbsen beiseite stellen.
4. Äpfel waschen, trocken reiben und entkernen. Das Fruchtfleisch von 1 Apfel grob würfeln.
5. Limette heiß waschen, trocken reiben und die Schale fein abreiben. Die Limette auspressen.
6. Basilikum und Schnittlauch kalt abbrausen und trocken schütteln. Basilikum fein schneiden (nicht hacken!). Schnittlauch in Röllchen schneiden.
7. Grob gewürfeltes Apfelfruchtfleisch, Erbsen, Kräuter, Limettenschale und -saft, sowie Fond in einen großen, leistungsstarken Mixer geben, kurz glatt mixen. Das Püree nach Belieben durch ein Sieb passieren.
8. Die Gazpacho in 4 Schälchen oder Tassen verteilen, bis zum Servieren kühl stellen.
9. Übrige Äpfel fein würfeln oder aus dem Fruchtfleisch mit einem Kugelausstecher kleine Kugeln ausstechen.
10. Kurz vor dem Servieren je etwa 2 EL Apfelwürfel, bzw. -Kugeln und Erbsen als Einlage in die Gazpacho geben. Nach Belieben mit Gänseblümchen-Blüten garnieren.

**Extra-Tipp:** Auch sehr köstlich: Die Gazpacho mit gebratener Garnele, oder Scheiben vom Entenschinken oder der Blutwurst anrichten.

**Nährwert:** Pro Portion: 130 kcal / 535 kJ 24 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 1 g Fett

