

# Kalte Avocado-suppe

Gazpacho de aguacate

Das richtige Essen für heiße Sommertage.

Zutaten für 4 Personen:

2 reife Avocados

2 Limonen

1 große Salatgurke

1 kleine Zwiebel

1 Bund Koriander (ersatzweise Dill)

1/2 l Geflügelbrühe

Salz

weißer Pfeffer, frisch gemahlen

3 Scheiben Toastbrot

4 EL Butter

2 Knoblauchzehen

Paprikapulver, edelsüß

1 Prise Cayennepfeffer

## Für Gäste

Pro Portion etwa:

1700 kJ/400 kcal

5 g Eiweiß · 38 g Fett

13 g Kohlenhydrate

- Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten
- Kühlzeit: etwa 2 Stunden

## Tip!

Wer mag, kann die Suppe noch mit einem Klecks Crème fraîche garnieren.



**1.** Die Avocados halbieren, schälen und den Kern entfernen. Oder die Avocados halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus den Schalen heben. Das Fruchtfleisch grob zerkleinern und in den Mixer geben. Die Limonen auspressen und den Saft darüber gießen.

**2.** Die Gurke schälen und längs halbieren. Die Kerne mit einem Löffel herausschaben. Das Fruchtfleisch in große Stücke schneiden und ebenfalls in den Mixer geben. Die Zwiebel schälen, vierteln und hinzufügen. Alles im Mixer pürieren. Das Püree durch ein feines Sieb streichen.

**3.** Den Koriander waschen, die Blättchen abzupfen, fein hacken und unter das Püree mischen. Die Geflügelbrühe dazugießen und unterrühren, dann kräftig salzen und pfeffern. Für etwa 2 Stunden in den Kühlschrank stellen. Inzwischen das Toastbrot klein würfeln.

**4.** Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun braten. Den Knoblauch schälen und darüber pressen. Mit Salz, Pfeffer, Paprika und dem Cayennepfeffer würzen und ganz auskühlen lassen. Die Suppe nochmals umrühren und in Teller füllen. Mit den Brotcroûtons bestreuen und servieren.