

Kokos-Rüebli- Gazpacho mit Zitronengras, Korianderöl und knusprigem Nori - Sesam Granola

Zutaten für 2 Personen

Rüebli-Gazpacho

250 g Karotten, geschält und kurz blanchiert

150 ml Kokosnussmilch

5 dl dl Gemüseboullion, gekühlt
Saft und Schale einer Limette

1 Stängel Zitronengras, weisser Teil

1 TL Korianderpulver

1 TL Kurkumapulver

Chilipulver

Korianderöl

1 Bund Koriander, frisch

1-2 Knoblauchzehen

3 Esslöffel Olivenöl

Salz und Pfeffer

Nori-Sesam Granola

3 EL Mandelblättchen

1 EL Sesam, weiss

1 EL Sesam, schwarz

2 TL Tahina

1 EL Tamari

2 Blatt Nori Algen

1. Am Vortag (oder min. 3 Stunden vor dem Essen), die Karotten schälen und in Stücke schneiden. Gesalzenes Wasser in einem Kopftopf zum Kochen bringen und die Karotten kurz blanchieren, bis sie knapp al dente sind. Abgiessen, mit kaltem Wasser abspülen und im Kühlschrank abkühlen lassen.
2. Für das Granola eine kleine Bratpfanne erhitzen und die Mandelblättchen zusammen mit dem Sesam und zerzupften Nori-Blättern anrösten, bis es intensiv zu duften beginnt. Sobald die Mandelblätter golden und an den Ecken leicht braun sind, den Tamari und Tahina unterrühren und bei Bedarf mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und auf einem Teller ausgebreitet auskühlen lassen.





Thai Gazpacho mit salzigem Granola und Korianderöl: ein leichtes Mittagessen oder Nacht, passt wunderbar in die warme Jahreszeit!

3. Gemüseboullion anrühren und ggf. auskühlen lassen im Kühlschrank. Für das Korianderöl alle Zutaten im Mixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Für das Gazpacho, die kalten Karottenstücke,

K o k o s n u s s m i l c h ,
Gemüseboullion, fein
gehacktes Zitronengras,
Limette (Saft und Schale) und
Gewürze pürieren, bis eine
cremige Suppe entsteht. Mit
Salz, Pfeffer oder evtl.
Limettensaft/Kokosmilch

abschmecken.

5. Das Gazpacho für min. 2-3
Stunden im Kühlschrank kühl
stellen. Danach in Schüsseln
anrichten, mit Korianderöl
beträufeln und mit Granola on
top servieren. En Guete!