Mais-Gazpacho

Die Mais-Gazpacho ist eine erfrischende Sommersuppe mit Gemüse. Die kalte Suppe ist aromatisch und perfekt für heiße Sommertage – ob als Vorspeise oder leichtes Mittagessen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

1 Dose	Mais (ca. 285 g Abtropfgewicht)
1 Stk.	Paprika (gelb)
1 Stk.	Salatgurke
50 g	Tomaten (gelb)
50 g	Lauch (oder Frühlingszwiebel)
2 EL	Olivenöl extra vergine
1 EL	Apfelessig
250 ml	Gemüsebrühe (kalt)
	Salz
2 Scheiben	Toastbrot
1 EL	Butter
	frische Kräuter (Gartenkresse, Schnittlauch, etc.)

Zubereitung

1. Für die **kalte Mais-Gazpacho** den Mais in ein Sieb geben, unter kaltem Wasser gründlich abspülen und gut abtropfen lassen. Die Paprika waschen, halbieren, entkernen und in grobe Stücke schneiden. Die Gurke schälen, längs halbieren und die Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Anschließend ebenfalls in Stücke schneiden. Die **Tomaten** halbieren. Den Lauch gründlich waschen und in feine Ringe oder kleine Stücke schneiden.

2. Mais, Paprika, Gurke, Tomaten und Lauch zusammen mit Olivenöl, Essig, einer Prise Salz und der Gemüsebrühe in einen hohen Mixbecher geben. Alle Zutaten mit einem Stabmixer

oder Standmixer fein pürieren, bis eine cremige Suppe entsteht. Anschließend nochmals abschmecken und bis zum Servieren gut kühlen.

3. Für die Croûtons das Toastbrot in kleine Würfel schneiden. Die Butter in einer Pfanne langsam schmelzen und die Brotwürfel darin unter gelegentlichem Wenden goldbraun und knusprig rösten.

4. Die gut gekühlte Mais-Gazpacho auf Schalen oder Teller verteilen und mit den knusprigen Croûtons servieren. Zum Schluss mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp

Die Mais-Gazpacho schmeckt besonders gut eiskalt. Mit frischer Petersilie, Schnittlauch oder Basilikum sowie einem Spritzer Zitronensaft erhält die Suppe eine besonders frische Note. Sie eignet sich hervorragend als Vorspeise für sommerliche Menüs oder als leichtes Mittagessen.