

## *Frisch - Grüner - Buttermilch Gazpacho*

Einfach – schnell – für 4 Personen - Zubereitungszeit ca. 15 min – Kühlzeit mind. 30 min

### Zutaten

300g Erbsen, tiefgekühlt  
150g Salatgurke Bio  
300ml Buttermilch  
50ml Leindotteröl  
1 Frühlingszwiebel  
1 kleine Knoblauchzehe  
1 TL Kurkuma  
1-2 EL Akazienhonig, je nach Geschmack  
ca. 20 kleine Minzblätter  
ca. 10 große Basilikumblätter  
½ Limette  
Salz, Pfeffer  
Etwas Chili, gemahlen, je nach Geschmack

### Zum Dekorieren:

5 EL Pinienkerne  
Sprossen, Basilikum, Minze, Gurkenscheiben



### Zubereitung:

- Erbsen in kochendem Wasser oder über Dampf bissfest garen, abseihen und überkühlen lassen
- In der Zwischenzeit Gurke waschen und mit der Schale in kleine Stücke schneiden
- Frühlingszwiebel putzen und den unteren Teil, etwa 12 cm in Ringe schneiden
- Knoblauch schälen und fein hacken
- In einem hohen Mixbecher die Erbsen, Gurke, Frühlingszwiebel, Knoblauch, Buttermilch, Leindotteröl, Kurkuma, Minze Basilikum und Akazienhonig mittels Stabmixer fein pürieren
- Mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und Chili abschmecken
- Den Gazpacho für mind. 30 min. im Kühlschrank kalt stellen
- Pinienkerne in einer trockenen Pfanne kurz rösten
- Den gut gekühlten Gazpacho in Gläsern oder kleinen Schüsseln anrichten, mit Pinienkernen, Sprossen oder Kräutern dekorieren

## *VIEL SPASS BEIM NACHKOCHEN!*



Erbsen liefern wertvolles Eiweiß und Ballaststoffe. Zudem essenzielle Vitamine (wie Vitamin C, K und B-Vitamine) sowie Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium, Eisen und Zink.

Leindotteröl ist besonders reich an der Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure und Vitamin E, wirkt entzündungshemmend. Auch Kurkuma wirkt stark entzündungshemmend.

Buttermilch liefert viel wertvolles Protein bei wenig Fettanteil.