



Erfrischende Melonengazpacho

mit gegrilltem Feta-Kräuter-Brot



ca. 30min



3-4 Personen

Gazpacho, die kalte Tomatensuppe aus Spanien, kennst du bestimmt schon, aber hättest du gedacht, dass man sie auch aus Wassermelonen zubereiten kann? Wir nicht! Als unsere Köchin Elisabeth dann diese kulinarische Überraschung servierte, waren wir begeistert. Die Kombi aus Melone, Gurke, Paprika und Knoblauch ist mega lecker, vor allem, wenn du sie mit warmen Pitas kombinierst, die mit salzigem Feta gefüllt sind. Yummy!

- 5 Tomaten
- 2 große Gurken
- 2 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Wassermelonen
- 10g Minze
- 10g Dill
- 200g Feta ⁷
- 2 Packungen Pitabrot ¹

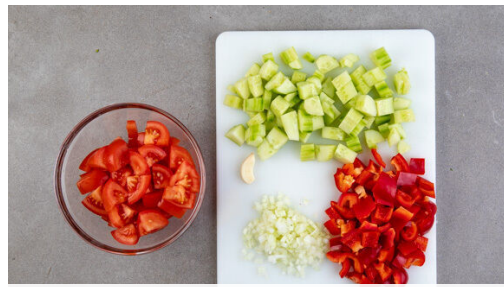
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Grillpfanne
- großer Topf
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Sparschäler

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 813kcal, Fett 34.4g,
Kohlenhydrate 100.8g, Eiweiß 25.0g



Die **Tomaten** grob würfeln. Die **Gurken** schälen und ebenfalls grob würfeln. Die **Paprika** vierteln entkernen und grob würfeln. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln. Den **Knoblauch** schälen.



Die **Minzeblätter** abzupfen und fein hacken. Den **Dill samt Stängeln** ebenfalls fein hacken. Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel fein zerkrümeln, dann ca. **3/4 der Kräuter** untermischen. Die **übrigen Pitabrote** aufschneiden. Je eine Hälfte mit etwas **Feta-Kräuter-Mischung** belegen, mit 1/2TL Olivenöl beträufeln und mit der zweiten Hälfte bedecken.



Die **Melonen** halbieren und das **Fruchtfleisch** mit einem Löffel aus der Schale lösen. Ca. **3/4 des Melonenfruchtfleischs** mit den **Tomaten**, den **Gurken**, der **Paprika**, der **1/2 der Zwiebeln** und dem **Knoblauch** in einem großen Topf mit einem Stabmixer pürieren. **2 Pitabrote** in Stücke zupfen, dazugeben und erneut pürieren, bis eine sämige **Gazpacho** entstanden ist.



Die gefüllten **Pitabrote** in einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. grillen, bis sich deutliche Grillmarken abzeichnen und der **Feta** geschmolzen ist. Beim Wenden aufpassen, dass keine **Füllung** herausfällt. **Tipp:** Wer mag, kann die **Brote** auch auf einem vorgeheizten Grill auf jeder Seite 1-2Min. grillen.



Die **Gazpacho** nach Geschmack mit 4EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Salz und 1/2TL Pfeffer verfeinern. **Tipp:** Wer mag, kann noch mehr **Zwiebeln** hinzufügen und pürieren. Die **Gazpacho** ggf. mit etwas Wasser verdünnen und bis zum Servieren kalt stellen.



Das **restliche Melonenfruchtfleisch** in kleine Würfel schneiden. Die **Gazpacho** auf tiefe Schalen verteilen, mit den **Melonenwürfeln** und den **übrigen Kräutern** garnieren und mit je 1/2TL Olivenöl beträufeln. Mit den gegrillten **Pitabrot** servieren.