



Erfrischende Melonengazpacho

mit gegrilltem Feta-Kräuter-Brot



ca. 30min



2 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!

- 3 Tomaten
- 1 große Gurke
- 1 rote Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Wassermelone
- 10g Minze
- 10g Dill
- 100g Feta ⁷
- 1 Packung Pitabrot ¹

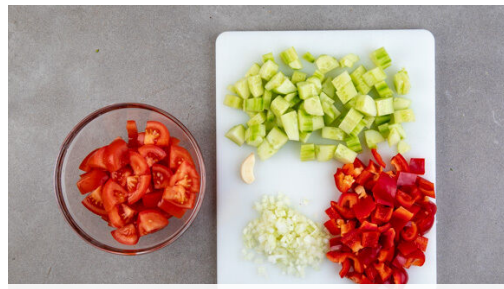
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 824kcal, Fett 34.5g,
Kohlenhydrate 102.8g, Eiweiß 25.4g



1. Zutaten vorbereiten

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



4. Brote füllen

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.



2. Zutaten pürrieren

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



5. Brote grillen

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.



3. Gazpacho verfeinern

Die **Gazpacho** nach Geschmack mit 2EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise 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.



6. Anrichten und servieren

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**en servieren.