



Wassermelonen-Gazpacho



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 498kcal / 2091 kJ	Fett: 39g
Eiweiß: 10g	Davon gesättigte Fettsäuren: 9g
Kohlenhydrate: 27g	ungesättigte Fettsäuren: 30g

Zubereitungszeit:
40 Minuten

Zubereitung:

1. Melone aufschneiden und Kerne entfernen. 150 g Wassermelone würfeln. Den Rest der Wassermelone in kleine Stücke hacken. Dann Tomaten, Paprika und Gurke waschen und klein schneiden.
2. Die restliche Wassermelone mit Tomaten, Paprika, der Hälfte der Walnüsse, Olivenöl, und Essig pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Die Mischung durch ein Sieb gießen und im Kühlschrank kühlen. Vor dem Servieren Frischkäse einrühren, gewürfelte Wassermelone und Walnüsse hinzugeben.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 kg Wassermelone
- 400 g Tomaten
- 1 Paprika, rot
- 1 Gurke
- 100 g kalifornische Walnüsse
- 50 ml Olivenöl, extra vergine
- 20 ml Sherryessig
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlen
- 100 g Frischkäse