Mediterranes Gazpacho mit Walnüssen

Zubereitungszeit:
ca. 20 Minuten + Einweichzeit

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	330 kcal/ 1380 kJ	Fett:	27 g
Eiweiß:	7 g	Davon gesättige Fettsäuren:	3,4 g
Kohlenhydrate:	16 g	ungesättige Fettsäuren:	23,6 g

Zubereitung:

1. In einer kleinen Schüssel die Brotkrusten in Essig und Wasser für 30 Minuten einweichen lassen.

2. Die Wasser-Essig-Brotkrümel-Mischung zusammen mit Olivenöl, Walnüssen, Gurke, grüner Paprika, Spinat und Salz in einem Mixer zerkleinern. Vermischen bis eine glatte Masse entsteht. Bei Bedarf große Stücke (bei ausgeschaltetem Mixer) etwas nach unten drücken und dann weiter zerkleinern.

3. Wenn notwendig, etwas Eiswasser hinzugeben. Das Gazpacho in den Kühlschrank stellen, bis es vollständig durchgekühlt ist. je nach Wunsch mit etwas Joghurt und Walnüssen garnieren. kalt servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

80 g	Brotkrümel, vom Vortag
240 ml	Wasser
4 TL	Apfelessig
2 EL	Olivenöl, extra vergine
12	kalifornische Walnusshälften
2	Gurken, geschält, entkernt und gehackt
1	grüne Paprika, entkernt und in 5cm große Würfel geschnitten
100 g	frischer Spinat, Stängel entfernt
1 EL	Salz
Zum Garnieren	
	Naturjoghurt nach Wunsch
	Kalifornische Walnüsse, geröstet und gehackt