

Gurken-Gazpacho mit Feta, Pfannenbrot mit Limetten-Dip

Für zwei Personen

Für die Gurken-Gazpacho mit Feta:

1 Gurke	1 Knoblauchzehe	$\frac{1}{2}$ Bund Dill
200 g griech. Joghurt	50 g Feta	1 EL Weißweinessig
$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	4 Zweige Minze	30 g Walnusskerne
1 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für das Pfannenbrot:

150 g griechischer Joghurt	100 ml Milch	300 g Mehl
$\frac{1}{2}$ TL Backpulver	1 TL Zucker	Salz

Für den Limetten-Dip:

250 g vegane Crème-fraîche	1 Limette	1 Knoblauchzehe
3 Zweige Koriander	1 EL Honig	Chiliflocken
Salz	Pfeffer	

Für die Gurken-Gazpacho mit Feta:

Die Gurke waschen, halbieren und Kerne mit einem Teelöffel auskratzen.

Gurke fein würfeln. Dill, Petersilie und Minze abbrausen, trockenwedeln und feinhacken. Kräuter mit $\frac{3}{4}$ der Gurkenwürfel, Joghurt und Essig fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feta zerbröseln.

Walnusskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten. Walnüsse entnehmen, abkühlen lassen und grob hacken. Mit restlicher Gurke, Feta, gerösteten Walnüssen und Olivenöl servieren.

Für das Pfannenbrot:

Mehl mit Backpulver, Zucker und einer Prise Salz vermengen. Joghurt hinzugeben und mit 50 ml Milch zu einem Teig verarbeiten. Je nach Konsistenz Milch oder Mehl hinzugeben. Teig kurz ruhen lassen. Teig ca.

35 mm dick ausrollen und in gleiche, runde Teile in Pfannengröße schneiden. Teig in einer Pfanne ausbacken.

Für den Limetten-Dip:

Knoblauch abziehen und pressen. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Zusammen mit Knoblauch und veganer Creme fraîche vermengen. Limette waschen, Schale abreiben, halbieren und auspressen. Dip mit Limettensaft und -abrieb sowie Salz, Honig, Pfeffer und Chiliflocken abschmecken.

Nils Haubrich am 28. September 2022