Ajo Blanco – Spanische Mandelsuppe

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Baguette	120 g
Wasser	750 ml
Knoblauchzehen	2 St.
Mandeln, gehobelt	300 g
Olivenöl	8 EL
Apfelessig	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Weintrauben, hell	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, kleine Pfanne, Mixer

1. Baguette mit den Händen in Stücke zupfen und in einer Schüssel mit 250 ml kaltem Wasser einweichen.

2. Knoblauch schälen, mit 250 g Mandeln in einen Mixer geben und fein mixen.

3. Eingeweichtes Baguette mit Flüssigkeit, 6 EL Olivenöl und Essig mit in den Mixer geben und mit 500 ml kaltem Wasser auffüllen. Die Masse cremig mixen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mandelsuppe in eine Schüssel umfüllen und im Kühlschrank für min. 30 Min. (je kühler, desto erfrischender schmeckt sie) kalt stellen.

4. Vor dem Servieren übrige Mandelhobel in einer heißen Pfanne ohne Fett ca. 2 Min. anrösten. Trauben waschen und halbieren.

5. Mandelsuppe mit Trauben und gerösteten Mandelhobeln toppen und mit restlichem Olivenöl beträufeln.

Guten Appetit!

Info: Ajo Blanco ist ein beliebtes Sommergericht der andalusischen Küche und von Natur aus vegan.

Tipp: Hierbei kann super altes Weißbrot bzw. Brötchen verwendet werden. Wer keine Trauben mag, kann diese mit Melone austauschen oder probiert die herzhafte Variante

mit Tomatenstücken aus.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	577 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	35 g