

# Paprika-Kaltschale

Diese eiskalte Suppe ist perfekt für heiße Hochsommer-Tage – sie erfrischt, schmeckt intensiv würzig und lässt sich im Handumdrehen zubereiten.

## Zutaten für 4 Portionen

- 4 gelbe Paprikaschoten (alternativ: alle Gemüse, die auch roh schmecken und nicht zu hart sind, etwa Gurke, Tomate, Fenchel)
- 1 rote Paprikaschote
- 200 ml Wasser
- 4 g Tapiokastärke (zum Beispiel aus dem Asia-Geschäft)
- 5 g Salz
- 5 g helle Sojasoße
- 20 ml Zitronensaft
- 1 TL Olivenöl
- Frische Minze

### Nährwerte pro Portion

Energie: 110 kJ/26 kcal,  
Eiweiß: 0 g, Fett: 2 g,  
Kohlenhydrate: 1 g, Salz: 1 g



## Zubereitung

**Pürieren.** Gelbe Paprika waschen. Stiele, Kerngehäuse, weiße Häutchen entfernen. Paprika in Segmente teilen. Wer die schwer verdauliche Paprikahaut roh nicht verträgt, kann sie mit dem Sparschäler abschälen. Segmente in Stücke schneiden. Mit Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben, mit einem Stabmixer sehr fein pürieren – alternativ in einer Küchenmaschine. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, das erleichtert das Pürieren.

**Bindemittel anrühren.** Die Tapiokastärke in einem kleinen Topf mit dem kaltem Wasser vermischen und unter Rühren aufkochen. Eine halbe Minute weiter köcheln lassen. Salz hinzugeben. Abkühlen lassen, das Paprikapüree hinzugeben. Mit der Sojasoße abschmecken. Eventuell mit Zitronensaft und Salz nachwürzen. Das Ganze etwa drei Stunden in den Kühlschrank oder eine halbe Stunde ins Eisfach stellen.

**Topping herstellen.** Die rote Paprikaschote putzen, mit einem Sparschäler schälen, erst in feine Streifen und dann in feine Würfelchen schneiden. In einer kleinen Pfanne mit einem Tropfen Olivenöl einige Minuten dünsten. Es reicht, wenn die Würfel leicht dampfen – sie sollten Biss behalten. Auf Zimmertemperatur abkühlen lassen. Paprikawürfel auf die Kaltschale geben, gehackte oder gezupfte Minze darüberstreuen.

„Die Kaltschale wird – anders als die kalte Gemüsesuppe Gazpacho aus Spanien – mit Stärke gebunden.“

Professor Dr. Guido Ritter, wissenschaftlicher Leiter des Food Lab an der Fachhochschule Münster, hat das Rezept für test entwickelt.



## Tipp aus der Testküche

**Mit Stärke binden.** Für cremige Konsistenz sorgt geschmacksneutrale Tapiokastärke aus Maniokwurzeln. Sie muss erst mit kaltem Wasser angerührt werden und dann kurz aufkochen, damit sich keine Klümpchen bilden. Die Stärke quillt ab 80 bis 90 Grad Celsius auf. Ihre Moleküle nehmen Wasser auf und bilden gelartige Strukturen, die sich im ganzen Gericht verteilen.



## Das Rezept zum Test

Je feiner das Gemüse püriert ist, desto besser das Mundgefühl. Im **Test von Stabmixern** finden Sie starke Produkte (ab S. 50).

