

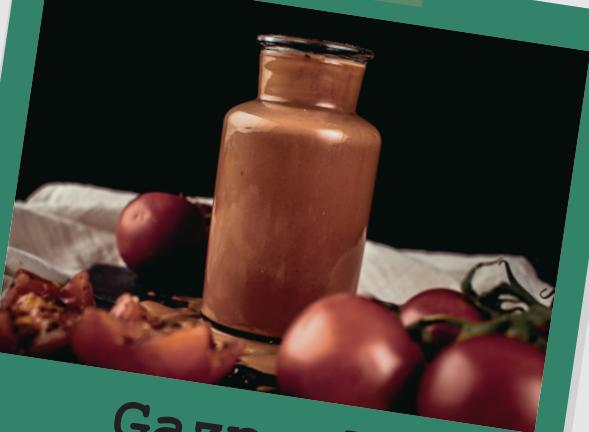


Zeitaufwand

Zubereitung: 30 Minuten

Allergene

 A (Gluten)



Gazpacho

Zutaten

- 500 g große Paradaiser
- 180 g Paprika
- 1/2 Zwiebel
- 100 g Salatgurke
- 30 g weißes Brot
- 60 ml Paradeisersaft
- 1 EL Olivenöl
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1 EL Essig
- 2 EL Wasser
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Basilikum

Extra-Tipp

Gazpacho kann bis zu 3 Wochen problemlos im Kühlschrank gelagert werden.

Zubereitung

Schritt 1

Brot in kaltem Wasser einweichen. Paradeiser waschen, kreuzweise die Schale einritzen und mit kochendem Wasser übergießen, in sehr kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Paprika und Gurke putzen, waschen und fein würfeln.

Schritt 2

Knoblauch schälen und das Brot ausdrücken. Bis auf 2 Paradeiser alle, gemeinsam mit Paprika, Knoblauch, Öl, und Brot pürieren.

Schritt 3

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Gurke putzen, waschen und fein würfeln. Übrige Paradeiser vierteln, entkernen und fein würfeln und untermischen. Suppe mit Salz, Pfeffer, Basilikum und Essig abschmecken.

Nährwerte pro 100g

Eiweiß	5.4g
Fett	11.7g
Kohlenhydrate	30.4g
Kalorien	248 kcal / 1.039 KJ

Buon Appetito!