

Kalte spanische Suppe (Gazpacho)

Zutaten für 4 Portionen:

2 Paprikaschoten rot und gelb
1 Salatgurke
6 frische Tomaten (alternativ: 1 Dose Tomaten)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
4 Scheiben Weißbrot
500 ml Tomatensaft
50 ml Olivenöl
50 ml Zitronensaft
1 EL Paprikapulver
Salz
1 Prise Zucker
Pfeffer aus der Mühle

1

Die Paprikaschoten waschen, putzen, halbieren, entkernen und die weißen Innenhäute entfernen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest grob. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Weißbrot entrinden und in 4-5 EL lauwarmem Wasser einweichen.

2

Das grob gewürfelte Gemüse, die Zwiebeln, den Knoblauch, die Tomatenviertel (alternativ: Dosen-Tomaten), den Tomatensaft, das ausgedrückte Weißbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser zugeben. Bis zum Servieren (am besten mindestens 1 Stunde) kalt stellen.

3

Mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken und mit den kleinen Gemüsegewürfeln bestreuen.

Tipp:

Als Beilage eignet sich frisches Vollkornbrot oder Vollkornbaguette.



Kalte spanische Suppe©Carsten Mueller_SLfG