

# Gazpacho (kalte, spanische Gemüsesuppe)

## Zutaten

7 Portionen

Suppe:

2 Gurken

1.0 kg rote Tomaten

1 – 2 rote Peperoni

1 Bundzwiebel

½ Bund glattblättrige Petersilie

1 kleine Peperoncini oder Tabasco

50 g Weissbrotscheiben, ohne Rinde

Bratbutter oder Bratcrème

2.0 dl Tomatensaft

3 EL Rotweinessig

1 TL Honig

3 EL Öl

2 TL Salz

1 – 2 dl Bouillon, kalt

Garnitur:

1 Ei, hart gekocht, gehackt

50 g Salzmandeln

6 EL gehackte Kräuter, z.B. Koriander, Basilikum

6 EL gehackte Zwiebeln

100 g Frischkäse (Feta-Art), zerkrümelt, oder Joghurt nature



## Zubereitung

Zubereiten: 40min

Kühl stellen: 2h

Auf dem Tisch in: 2h40min

1. Gurken klein schneiden. Tomaten in Würfel schneiden. Peperoni halbieren, Samen und weisse Häutchen entfernen, in Würfel schneiden. Zwiebel und Petersilie grob hacken. Peperoncini halbieren, entkernen. Brot in Bratbutter unter Wenden golden braten, auskühlen lassen.

2. Gurken, Tomaten, Peperoni, Zwiebeln, Petersilie und Peperoncini oder Tabasco pürieren. Brot und Tomatensaft beifügen, mixen. Mit Essig, Honig, Öl und Salz abschmecken. Zugedeckt 2 Stunden kühl stellen.
3. Suppe nach Bedarf mit Bouillon verdünnen, abschmecken.
4. Anrichten: Die Suppe in Gläser oder Bowls verteilen. Ei, Mandeln, Kräuter, Zwiebeln und Frischkäse oder Joghurt in Schälchen geben, dazu servieren – jeder garniert und vervollständigt die Suppe nach Belieben.

Gelber Gazpacho: gelbe Peperoni und gelbe Tomaten verwenden. Tomatensaft durch Bouillon ersetzen. Grüner Gazpacho: Gurken mit grünen Peperoni, 3 Bundzwiebeln, 1 Bund glattblättriger Petersilie, 1 kleinen Eisbergsalat, 50 g gemahlene Mandeln, 3 dl Bouillon, 1 TL Honig, 1 dl Öl und etwas Salz pürieren.

Schweizer Frischkäse nach Feta-Art aus Kuhmilch gibt es bei Coop (Ilios).

---

Energie: 930kJ / 222kcal, Fett: 14g, Kohlenhydrate: 15g, Eiweiss: 8g