



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Frühlings-Champignon-Gazpacho mit Kabanos und Knoblauchcroûtons

- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Gartengurken
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Zehen von jungem Knoblauch, geschält
- 15 Basilikumblätter
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 2 Stangen Staudensellerie
- 3 Frühlingszwiebeln
- 100 g rosa Wiesenchampignons
- 1 rote Chilischote
- 3 Strauchtomaten
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker
- 100 g Paprika-Kabanos
- 2 Scheiben Weißbrot

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Frühlings-Champignon-Gazpacho mit Kabanos und Knoblauchcroûtons

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,2 g Fett	5,5 g Kohlenhydrate	6,7 g Eiweiß	2,9 g Ballaststoffe	352 kcal
Brennwert				

Frühlings-Champignon-Gazpacho mit Kabanos und Knoblauchcroûtons

1. Gurkenpüree vorbereiten:

2 Salatgurken schälen, längs halbieren, entkernen und grob zerkleinern.
Mit 1 EL Tomatenmark, 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**, 1 Knoblauchzehe, 15 Basilikumblättern und 3 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** fein pürieren.
Das Püree kalt stellen.

2. Gemüse fein würfeln:

1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln.
1 gelbe Paprikaschote putzen und würfeln.
2 Stangen Staudensellerie putzen und fein würfeln.
3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden.
100 g rosa Wiesenchampignons fein würfeln.
1 rote Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden.
3 Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

3. Gemüse kurz andünsten:

2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Das gewürfelte Gemüse darin ca. 3 Minuten andünsten, anschließend abkühlen lassen.
Das kalte Gemüse unter das Gurkenpüree mischen.
Mit 2 EL Weißweinessig, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.
Erneut kalt stellen.

4. Kabanos & Croûtons vorbereiten:

100 g Paprika-Kabanos in kleine Würfel schneiden.
2 Scheiben Weißbrot entrinden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
Die zweite Knoblauchzehe fein hacken.
1 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** in einer Pfanne erhitzen.
Brotwürfel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

5. Anrichten & Servieren:

Die gut gekühlte Gazpacho in Gläser oder Suppenschalen füllen.
Mit Kabanoswürfeln und den Knoblauchcroûtons bestreuen.
Sofort servieren.

Tipps & Varianten:

▣ **Tipp:** Am besten schmeckt die Gazpacho gut durchgekühlt – daher vor dem Servieren mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

▣ **Variante:** Für eine leichtere Version die Kabanoswürfel durch geröstete Sonnenblumenkerne ersetzen.