



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

Gekühlte Paprika-Gazpacho Andaluz

- 5 g GEFRO Gemüsebrühe PUR
- 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Salatgurke, ca. 400 g
- 600 g Paprika, rot und gelb
- 4 Scheiben Toastbrot
- 500 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- Salz
- einige Minzblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gekühlte Paprika-Gazpacho Andaluz

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett	40,1 g Kohlenhydrate	6,7 g Eiweiß	10,9 g Ballaststoffe	256 kcal Brennwert
-------------	----------------------	--------------	----------------------	--------------------

Gekühlte Paprika-Gazpacho Andaluz

1. Gekühlte Paprika-Gazpacho Andaluz vorbereiten:

250 ml Wasser aufkochen, 5 g (ca. 1 TL) GEFRO Gemüsebrühe PUR einrühren und vollständig abkühlen lassen.

2. Gemüse schneiden:

1 Salatgurke (ca. 400 g) schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln.
Je 600 g rote und gelbe Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Ca. 100 g der Paprikawürfel beiseitestellen.
4 Scheiben Toastbrot entrinden und würfeln.
500 g Tomaten vierteln. 2 – 3 Knoblauchzehen schälen. Von 1 Zitrone den Saft auspressen.

3. Zutaten pürieren:

Alle geschnittenen Zutaten mit der abgekühlten Gemüsebrühe und 4 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einen Mixer geben und fein pürieren.
Mit 3 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und Salz abschmecken.

4. Gazpacho kühlen:

Die Suppe in den Kühlschrank stellen und ca. 2 – 3 Stunden gut durchkühlen lassen.

5. Anrichten & Servieren:

Die kalte Gazpacho in Schalen füllen und mit den restlichen Paprikawürfeln bestreuen.
Nach Belieben mit frischen Minzblättern dekorieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Besonders erfrischend wird die Gazpacho, wenn du die Schalen vor dem Servieren kurz ins Gefrierfach stellst.

Variante: Statt Toastbrot kannst du auch ein rustikales Landbrot verwenden – das gibt der Suppe ein etwas herzhafteres Aroma.

Nicht vergessen: Die Gazpacho gewinnt an Geschmack, je länger sie im Kühlschrank durchziehen darf – perfekt also zum Vorbereiten für heiße Sommertage!