



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

Gurken-Gazpacho mit Röstbrot

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 2 Eier
- 2 Salatgurken
- 2 gelbe Paprika
- 200 ml Joghurt, 1,5% Fett
- 1 EL Dill, fein gehackt
- 6 Minzeblätter
- 60 g Mandeln, gehackt
- 0,5 Baguette

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gurken-Gazpacho mit Röstbrot

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 25 Minuten

Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett	27,5 g Kohlenhydrate	12,2 g Eiweiß	8,2 g Ballaststoffe	311
kcal Brennwert				

Gurken-Gazpacho mit Röstbrot

1. Zutaten vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 2 Eier hart kochen, schälen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit 2 Salatgurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. 3 Gurkenhälften in grobe Stücke schneiden. 2 gelbe Paprika halbieren, entkernen, in Stücke schneiden und zu den Gurken geben.

2. Gazpacho mixen:

Paprika und Gurken mit 100 ml **GEFRO klarer Brühe**, 200 ml Joghurt (1,5 % Fett), 1 EL fein gehacktem Dill und 6 Minzeblättern fein pürieren. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Die übrige Gurkenhälfte fein würfeln und in die Suppe geben.

3. Topping zubereiten:

60 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Eier klein hacken. Das Baguette in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** bestreichen. Die Scheiben ca. 3 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

4. Anrichten:

Die Gazpacho in Schalen füllen, mit den gehackten Mandeln und Eiern bestreuen und mit etwas **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra** beträufeln. Mit dem Röstbrot servieren.

Tipps & Varianten:

■ **Tipp:** In heißen Sommermonaten ist diese kalte Suppe besonders erfrischend. Vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank kühlen.

■ **Variante:** Für eine leichte Schärfe etwas fein gehackte Chili mit pürieren.

■ **Nicht vergessen:** Das Röstbrot erst kurz vor dem Servieren rösten, damit es schön knusprig bleibt.