



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

Scharfe Tomaten-Gazpacho mit geräucherter Forelle

- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Paprika Chili Würzmischung
- 500 ml Wasser
- 2 Salatgurken
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Balsamico-Essig, Bianco
- Meersalz
- 1 Avocado
- 1 EL Zitronensaft
- 2 geräucherte Forellenfilets

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Scharfe Tomaten-Gazpacho mit geräucherter Forelle

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 40 Minuten plus Kühlzeit

Nährwerte pro Portion:

19,6 g Fett	15,7 g Kohlenhydrate	14,8 g Eiweiß	8,3 g Ballaststoffe	305
kcal Brennwert				

Scharfe Tomaten-Gazpacho mit geräucherter Forelle

1⌘ Tomatenbasis zubereiten:

60 g **GEFRO Tomatensoße und -Suppe** in 500 ml warmes Wasser einrühren, aufkochen und vollständig abkühlen lassen.

2⌘ Gemüse vorbereiten:

2 Salatgurken schälen, entkernen und fein würfeln.

Ein Viertel der Gurkenwürfel als Einlage beiseitestellen.

2 rote und 1 gelbe Paprika entkernen und fein würfeln.

Die gelbe Paprika ebenfalls zur Seite stellen.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

3⌘ Gazpacho mixen:

Gurkenwürfel, rote Paprika und den gehackten Knoblauch zur abgekühlten Tomatensoße geben.

Mit 2 EL **GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra**, 3 TL **GEFRO Paprika Chili Würzmischung**, 2 EL

Balsamico-Essig Bianco und etwas Meersalz fein pürieren.

Die Suppe gut durchkühlen lassen.

4⌘ Einlage vorbereiten:

1 Avocado schälen, entkernen, fein würfeln und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

2 geräucherte Forellenfilets in Stücke zupfen.

5⌘ Servieren:

Die gut gekühlte Suppe vor dem Servieren nochmals aufmixen.

Die beiseitegestellten Gurken- und Paprikawürfel, die Avocadowürfel und die geräucherte Forelle separat dazu reichen.

⌘ **Tipp:** Wenn die Suppeneinlagen extra gereicht werden, kann die Suppe ohne Forelle ganz einfach vegan serviert werden.