

Vorspeise des Monats

Gazpacho

(Rezept 1. Phase, für 4 Personen)

Zutaten für Gazpacho

- 6 mittlere Tomaten
- 1 Salatgurke
- 1 mittlere grüne Peperoni
- 1 mittlere rote Peperoni
- 1 mittlere gelbe Peperoni
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Scheiben VK-Toastbrot
- 1 dl fettfreie Bouillon
- 1 TL Apfelessig
- 2 EL kaltgepresstes Olivenöl
- Salz oder Kräutermeersalz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1 Bund Schnittlauch



Zubereitung

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, enthäuten, halbieren und entkernen. Die Stiel-Ansätze entfernen.
2. Die Salatgurke waschen, schälen, halbieren und die Kernen mit einem Löffel herauskratzen. Die Gurke in Scheiben schneiden ,
3. Die Peperoni halbieren, von Rippen und Kernen befreien, waschen und in Stücke schneiden. Die Zwiebel grob hacken. Das vorbereitete Gemüse zusammen mit einer in Stücke gerissenen Toastscheibe und der Bouillon im Mixer pürieren. Die Knoblauchzehen durch die Knoblauchpresse ins Püree geben.
4. Das Püree mit dem Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt kaltstellen.
5. Die zweite Toastscheibe in kleine Würfel schneiden und in einer leicht befetteten Bratpfanne goldgelb rösten.

6. Schnittlauch abbrausen und fein schneiden, zusammen mit dem gerösteten Brot über die Suppe geben.

Diese Suppe (kalt serviert) ist erfrischend, schmeckt hervorragend und ist eine gelungene Vorspeise bei Grillpartys.

Dazu passen Grilladen (siehe Nahrungsmittel- und Portionenverzeichnis, kein Marinieren mit Öl), **verschiedene Salate, und als Stärke Brot, Kartoffeln oder Reis** (letztere sind auch als Salat geeignet, z.B. Reis- oder Kartoffelsalat). Die Salatsaucen gemäß Programmanweisungen zubereiten.

Berechnung für die Gazpacho-Suppe total

- 8 bis 10 Gemüseportionen, je nach Größe der Tomaten
- 1 Stärke
- 2 EL Öl

Lassen Sie es sich schmecken. EN GUETE ! ☺

