

Gazpacho

Für 4 Portionen - schnell – einfach – vegetarisch - vegan

Zubereitungszeit gesamt ca. 30 Minuten

Zutaten:

500g Tomatenwürfel (Convinience)
250g Spitzpaprika, rot
300g Salatgurke (große Kerne entfernen)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 Semmel oder 50g Weißbrot
20ml Olivenöl, kaltgepresst
100ml Gemüsebrühe, Bio
1 Prise Zucker
Salz, Pfeffer



Zubereitung:

- Zwiebel, würfeln und mit kleingeschnittenem Knoblauch in Olivenöl hell anrösten und vom Herd nehmen;
- Paprika und Gurke in mittelgroße Stücke schneiden und dazugeben
- Semmel oder Weißbrot ca. 15 Minuten in kaltem Wasser einweichen und danach gut ausdrücken;
- Tomatenwürfel, ausgedrückte Semmel und die restlichen Zutaten dazugeben
- Anschließend alles mit einem Stabmixer gut durchmischen – die Suppe sollte eine eher dickflüssige Konsistenz haben;
- Die Suppe kaltstellen und mit frischem Basilikum servieren!

TIPP:

Falls die Suppe zu dick ist, kann diese mit Tomatensaft verdünnt werden!

Dazu passt eine Scheibe BIO-Vollkornbrot.