



Gazpacho mit Paprika und Gurke

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	800 g
Paprika, rot	1 St.
Salatgurken	1 St.
Zwiebeln, rot	2 St.
Knoblauchzehen	2 St.
Zitronen	1 St.
Meersalz	
Zucker	
Toastbrot	2 Scheiben
Balsamicoessig, hell	2 EL
Olivenöl	4 EL
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, Pürierstab

1. Gemüse waschen. Tomate halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Gurke längs halbieren, Enden entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer großen Schüssel gewürfeltes Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch mit Meersalz, Zucker und 4 TL Zitronensaft vermengen. Toastbrot in Balsamicoessig und Olivenöl einweichen.
3. Eine Handvoll Gemüse zum Garnieren zur Seite legen. Das restliche Gemüse mit entstandenem Saft fein pürieren. Eingeweichtes Toastbrot zur Bindung langsam untermixen und Gazpacho ggf. mit etwas kaltem Wasser verdünnen.
4. Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern verteilt servieren und mit Gemüse garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Gazpacho wird noch besser, wenn du das geschnittene Gemüse über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	266 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	9 g