

**SPORT & ERNÄHRUNG**

## **KLASSISCHE GAZPACHO 1/2**

---



### **FOOD FACTS**

*Die klassische Gazpacho:  
Schnell zubereitet und voller Vitamine!*

- ◆ Die Gazpacho stammt aus Andalusien und wird in Spanien schon seit Jahrhunderten als erfrischende Mahlzeit genossen.
- ◆ Die kalte Suppe eignet sich hervorragend für heiße Sommertage: Sie ist nicht nur kalorienarm, sondern versorgt den Körper mit Vitaminen und Elektrolyten.
- ◆ Tomaten und Zwiebel liefern Vitamin C und B-Vitamine. Diese spielen eine wichtige Rolle für den Stoffwechsel sowie für die Nervenfunktionen.

SPORT & ERNÄHRUNG

## KLASSISCHE GAZPACHO 2/2



### *Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen*

#### Allgemein

**30 Minuten** Zubereitungszeit

**293 kcal** pro Portion

#### Zutaten für 4 Portionen

<b>3 Scheiben</b>	Toastbrot
<b>1 kg</b>	reife Tomaten
<b>1</b>	rote Paprikaschote
<b>2</b>	Knoblauchzehen
<b>1 TL</b>	klare Instant-Gemüsebrühe
<b>4 EL</b>	Olivenöl
<b>3 EL</b>	Rotwein-Essig
	Salz
	Pfeffer
<b>2</b>	Zwiebeln
<b>1</b>	kleine grüne Paprikaschote
<b>1/2</b>	Salatgurke
<b>1 Prise</b>	Zucker
<b>einige Spritzer</b>	Zitronensaft
<b>1/2 Topf</b>	Basilikum

- 1** Toast in kaltem Wasser einweichen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen, abschrecken und die Haut abziehen. Rote Paprika putzen, waschen und fein würfeln.
- 2** Knoblauch schälen, Brot ausdrücken. Tomaten, bis auf 150 g, Paprika, bis auf 1 EL, Knoblauch und Brot portionsweise mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren.
- 3** Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen. Brühe, 2 EL Olivenöl und Essig in das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.
- 4** Zwiebeln schälen und fein würfeln. Grüne Paprikaschote und Gurke putzen, waschen und fein würfeln. Übrige Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.
- 5** Basilikum waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Suppe anrichten, mit Gemüsewürfeln und Basilikum bestreuen und mit 2 EL Öl beträufeln.