

Gazpacho

(kalte Gemüsesuppe)



Zutaten für 1 Portion

Menge	g Zutaten	kcal	KH	EW	F	Bst
			g	g	g	g
25 Gramm	Vollkornbrötchen-Dinkelvollkornbrötchen 1, 17	64	10	2,7	1	1,5
25 Gramm	Zwiebeln roh	8	1	0,3	0	0,3
10 Gramm	Zwiebeln roh	3	0	0,1	0	0,1
5 Gramm	Knoblauch roh	7	1	0,3	0	0,1
2 Esslöffel	Olivenöl	177	0	0,0	20	0,0
25 Gramm	Gemüsepaprika rot roh	11	2	0,3	0	0,9
25 Gramm	Gemüsepaprika grün roh	6	1	0,3	0	0,5
25 Gramm	Tomaten roh	5	1	0,2	0	0,3
25 Gramm	Gurke roh	4	0	0,2	0	0,2
25 Gramm	Tomaten Konserve, nicht abgetropft	3	0	0,2	0	0,2
1 Teelöffel	Sherry sweet	7	0	0,0	0	0,0
150 Gramm	Gemüsebrühe	0	0	0,0	0	0,0
	Na-reduziertes Salz, Pfeffer, Muskatnuss, italienische Kräuter, Zitronensaft Zitronenzeste (Bio), Chili					
	Gesamt	294	17	4,6	21	4,2

Zubereitung:

1. Die Hälfte des Brotes kurz im Wasser einweichen, ausdrücken und zur Seite legen.
2. Die weiße Zwiebel, Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und mit etwas Olivenöl (warm gepresst) kurz anschwitzen und mit Scherry ablöschen.
3. Paprika, Tomaten, Gurke waschen, einen Teil von jedem Gemüse für Garnitur zur Seite legen. Das restliche Gemüse grob zerkleinern.
4. Das grob geschnittene Gemüse, das eingeweichte Brot, die angeschwitzten Zwiebeln und Knoblauch, Gemüsebrühe, Dosentomaten, Kräuter, Zitronensaft, Chili und 1 EL kalt gepresstes Olivenöl in einen Mixer geben und alles gründlich durchpürieren. Die fertige Suppe für ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.
5. Das restliche Brot würfeln und mit Olivenöl in einer Pfanne anrösten.
6. Das übrige Gemüse möglichst in kleine Würfelchen schneiden. Die rote Zwiebel ebenfalls in kleine Würfelchen schneiden.
7. Die gekühlte Suppe in die Teller geben und mit kleingeschnittenem Gemüse, Zwiebeln und Brotcroustons dekorieren. Mit Olivenöl beträufeln.

relevante Zusatzstoffe/Allergene

Dinkel (17), Glutenhaltiges Getreide sowie daraus hergestellte Erzeugnisse (1)