



GAZPACHO

die spanische kalte Gemüsesuppe

Informationen:

- Für 5 Portionen à 450-500 ml
- Kostet etwa 1,40 € pro Portion
- Die Zubereitungsdauer liegt um die 45 Minuten für die Zubereitung und 3-4 Stunden das kühlen im Kühlschrank
- Ich würde einen spanischen Rosado und natürlich ein Mineralwasser dazu trinken

Nährwerte pro 100 g im Durchschnitt:

- Kcal: 83
- KJ: 348
- Fett: 4,5 g
- KH: 7,8 g davon 4,2 g Zucker
- Eiweiß: 1,6 g

Alle Angaben sind Zirka-Werte und ohne Gewähr.

Zutaten:

Für die Gazpacho:

Sie benötigen für dieses Gericht einen Küchenmixer.

- 2,5 Stück rote Paprikaschote mittelgroß
- 2,5 Stück gelbe Paprikaschote mittelgroß
- 5 Tomaten mittelgroß
- 4/5 Stück Salatgurke
- 1 Zwiebel mittelgroß

- 2 Knoblauchzehen
- 5 Scheiben Toastbrot
- 600 ml Tomatensaft
- 80 ml gutes Olivenöl
- 1 Zitrone
- 1 EL Paprikapulver rosenscharf
- 1 TL Salz
- 2 TL Honig
- 1/4 TL weißer gemahlener Pfeffer

Für die Dekoration:

- 0,5 Stück rote Paprikaschote mittelgroß
- 0,5 Stück gelbe Paprikaschote mittelgroß
- 2 Tomate mittelgroß
- 1/5 Stück Salatgurke
- 50 g Butter
- 5 Scheiben Toastbrot

Zubereiten:

Die Gazpacho Teil 1:

- Den Tomatensaft abmessen und in z.B. einen Messbecher geben.
- Die Zitrone auspressen und den Zitronensaft zum Tomatensaft in den Messbecher geben.
- Das Olivenöl abmessen und ebenfalls in den Messbecher geben.
- Den Knoblauch schälen, halbieren, den grünen inneren Strunk entfernen und in den Messbecher pressen.
- Paprikapulver, Salz und Pfeffer in den Messbecher geben.
- Alles im Messbecher einmal kurz verrühren.

Die Gazpacho Teil 2:

- Die ersten 5 Scheiben Toastbrot in eine kleine Schüssel geben und so viel Leitungswasser dazugeben, bis alles mit Wasser bedeckt ist. Zur Seite stellen.
- Alle Paprikaschoten, Tomaten und Schlangengurke(n) waschen und abtrocknen.
- Die Paprikaschoten halbieren, von den Kernen befreien (abspülen) und von der weißen Innenhaut und dem Stiel befreien.
- Je eine Hälfte gelbe und rote Paprikaschote für die Deko zur Seite legen.
- Die restlichen Paprikaschoten in etwa 5-10 mm große Würfel schneiden und in eine Schüssel geben.
- Bringen Sie Wasser in einem Topf zum Sieden und drehen dann die Herdplatte auf mittlere Hitze.
- Entfernen Sie den Strunk der Tomate und schneiden Sie feine Schnitte in die Haut der Tomate ein.
- Geben Sie die Tomaten so lange in das siedende Wasser, bis sich Teile der Tomatenhaut lösen (1-3 Minuten).
- Nehmen Sie die Tomaten aus dem heißen Wasser und geben diese dann in Eiswasser, damit sie wieder kalt werden.
- Nun mit einem Messer die Haut der Tomaten abziehen.
- Zwei gehäutete Tomaten für die Deko zur Seite legen.
- Die gehäuteten Tomaten in etwa 5-10 mm große Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die Schlangengurke schälen, die Enden abschneiden und ein Fünftel der Gurke für die Deko an die Seite legen.
- Die Schlangengurke in etwa 5-10 mm große Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Die Zwiebel(n) schälen, in etwa 5-10 mm große Würfel schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben.
- Das Toastbrot aus dem Wasser nehmen, gut ausdrücken, in 5-10 mm große Stücke schneiden und in die Schüssel geben.
- Alle Zutaten in der Schüssel von Hand kurz durchmischen.

Die Gazpacho Teil 3:

- Je die Hälfte des kleingeschnittenen Gemüses, der Tomatensaftmischung und 1 TL Honig in den Mixer geben.
- **WICHTIG:** Den Deckel auf den Mixer geben!
- Alle Zutaten im Mixer 2-3 Minuten fein pürieren und in das Gefäß zum Kaltstellen umfüllen.
- Wieder je die Hälfte des kleingeschnittenen Gemüses, der Tomatensaftmischung und 1 TL Honig in den Mixer geben.
- Deckel drauf und wieder 2-3 Minuten pürieren, dann wieder in das Gefäß umfüllen.
- Die Gazpacho im Gefäß umrühren und gegebenenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Sollte die Gazpacho etwas zu dick geworden sein, mit wenig Leitungswasser verdünnen und erneut abschmecken. Es soll aber eine dickflüssige Suppe werden, keine dünne.
- Dann die Gazpacho 3-4 Stunden im Kühlschrank kaltstellen.

Die Deko:

- Die Paprikaschoten in kleine Würfel schneiden.
- Die Tomate(n) halbieren, die Kerne und die Flüssigkeit entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Gurke halbieren, die Kerne entfernen und in kleine Würfel schneiden.
- Das Toastbrot in etwa 5 mm kleine Würfelschneiden und die gerösteten Weißbrotwürfel wie folgt herstellen:
- Einen großen Teller nehmen, 3 Blätter Küchenkrepp darauflegen und zur Seite stellen.
- Von den 50 g Butter 1/3 in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze zerlaufen lassen.
- Die Toastbrotwürfel in eine Pfanne geben und immer wieder umrühren/wenden.
- Stück für Stück die restliche Butter dazugeben und immer wieder die Würfel in der Pfanne bewegen, damit diese nicht nur auf einer Seite braun werden bzw. anbrennen.
- Wenn der gewünschte Bräunungsgrad erreicht ist, die gerösteten Weißbrotwürfel von der Pfanne auf das Küchenkrepp geben.
- Nach dem Auskühlen der Weißbrotwürfel diese in eine kleine Schüssel geben und leicht mit Salz würzen.
- Alle Zutaten zum Anrichten aufheben. Das Gemüse gegebenenfalls bis zum Anrichten in den Kühlschrank stellen.

Das Anrichten:

- Die kalte Gazpacho in tiefe Teller verteilen (Suppenteller-Tasse-Gläser)
- Etwas von den kleingeschnittenen Paprikaschoten, Gurken, Tomaten und den gerösteten Weißbrotwürfeln darüber streuen.
- Das war es auch schon, guten Appetit!