Gazpacho

Gazpacho ist die kalte Suppe für heiße Sommertage, die eine Menge Vitamine und ein bisschen Urlaubsfeeling mitbringt.

350 g rote und gelbe Paprikaschoten

1 Salatgurke, ca. 400 g

350 g Tomaten

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

3 Scheiben Toastbrot

400 ml Tomatensaft

50 ml Olivenöl

1 Zitrone

1 EL Paprikapulver

Salz

1 TL Honig

Pfeffer, frisch gemahlen

Oregano, frisch

Die Paprikaschoten waschen und putzen. Die Gurke schälen, längs halbieren und entkernen. Von der Gurke und den Paprikaschoten jeweils etwa 1/4 klein würfeln, den Rest in grobe Stücke schneiden. Die Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren, dann abschrecken und die Haut abziehen. In Viertel schneiden und entkernen. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und würfeln. Das Toastbrot entrinden und in 4–5 EL lauwarmem Wasser einweichen, es sollte nur mäßig feucht sein.

Den Saft der Zitrone auspressen. Das grob gewürfelte Gemüse, Zwiebeln, Knoblauch, Tomatenviertel und Tomatensaft, das ausgedrückte Toastbrot, Zitronensaft, Paprikapulver und Olivenöl in einen Mixer geben und fein pürieren.

Sollte die Suppe zu dick sein, etwas Wasser dazu geben. Bis zum Servieren mindestens 30 Minuten kalt stellen. Mit Salz und Honig abschmecken und die kleinen Gemüsewürfeln untermischen. Mit Oregano und noch etwas Pfeffer bestreuen. Sehr kalt servieren!