



Gazpacho (kalte Tomatensuppe)

Rezept für 2 Personen

Eine kalte und köstliche Suppe, die Sie mit den ersten Sonnenstrahlen oder zur Erinnerung an die letzten Ferien geniessen können.

Zutaten für die Suppe

6 Tomaten ohne Haut
1/2 Zwiebel
1 Bund Basilikum
1 Knoblauchzehe
1-2dl Tomatensaft oder Gemüsebouillon
1 Esslöffel Essig
1 Esslöffel Olivenöl
1 Spritzer Tabasco

Beilagen zur Suppe

1/4 Gurke
1/2 Peperoni
1 Tomate
1/2 Zwiebel
4 Vollkorntoast Scheiben

Zubereitung

Tomaten waschen, die Haut entfernen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Basilikum fein schneiden und zusammen mit den Tomaten im Mixer mixen. Die gemixten Tomaten mit Gemüsebouillon/Tomatensaft mischen, um die Konsistenz je nach Bedarf anzupassen. Mit Essig, Olivenöl und evtl. Tabasco abschmecken, nochmals kurz mixen und mind. 1 Stunde kühl stellen. Gurke, Peperoni, Tomate und Zwiebeln rüsten und in kleine Würfeli schneiden. Die Toastscheiben ebenfalls in Würfeli schneiden und in der Bratpfanne ohne Fett hellbraun rösten. Die Beilagen in kleinen Schälchen anrichten und während der Mahlzeit nach Belieben über die Suppe geben.

Dazu: Joghurt mit frischen Früchten, garniert mit Baumnüssen

Tipp: Wenn es schnell gehen muss, können anstelle von frischen Tomaten auch Tomaten aus der Dose verwendet werden

Geniessen Sie als Dessert ein Fläschli Emmi Benecol®

