

Sören Anders
So geht's: Kalte Suppen

Freitag, 24. Juli 2020
Rezept für 4 Personen

Gazpacho – der Klassiker

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: einfach
Vegetarisch

Zutaten:

| | |
|--------|-----------------------|
| 1 | Bio-Zitrone |
| 1 | Eigelb (extrafrisch) |
| 80 ml | Olivenöl |
| 30 ml | Sonnenblumenöl |
| etwas | Salz |
| 2 | Fleischtomaten |
| 1 | rote Paprika |
| 1 | grüne Paprika |
| 1/2 | Salatgurke |
| 1 | Knoblauchzehe |
| 1/2 | Baguette |
| 150 ml | Gemüsebrühe |
| etwas | Pfeffer aus der Mühle |
| etwas | Piment d'Espelette |
| etwas | Zucker |
| 4 | Kirschtomaten |
| 1 Bund | Schnittlauch |



Zubereitung:

1. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen, etwas Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Eigelb mit etwas Zitronenschale und 1 Spritzer Zitronensaft vermischen, dann unter ständigem Rühren mit dem Schneebesen ca. 30 ml Olivenöl und 30 ml Sonnenblumenöl zufügen, bis eine cremige Mayonnaise entsteht. Diese mit Salz abschmecken.
3. Die Fleischtomaten kurz überbrühen, dann die Haut abziehen. Eine Tomate halbieren und klein schneiden, die andere Tomate zurückbehalten.
4. Rote und grüne Paprika waschen, das Kerngehäuse entfernen. Von den Paprikaschoten einige schöne große Stücke herausschneiden, den Rest klein schneiden.
5. Gurke waschen, schälen und in Würfel schneiden.
6. Knoblauch schälen und halbieren.
7. Baguette klein schneiden und mit den klein geschnittenen Gemüsen und der Knoblauchzehe in einen Mixer geben und pürieren. Falls die Masse zu dicklich ist, etwas Gemüsebrühe zugeben.
8. Dann alles durch ein Sieb passieren und mit 3/4 der Mayonnaise mischen.

9. Die Gazpacho mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette und 1 Prise Zucker abschmecken und kaltstellen.
10. Kirschtomaten waschen, trocken reiben und halbieren, dabei nach Belieben die grünen Stielansätze ausschneiden.
11. Schnittlauch abspülen, trocken schütteln und fein schneiden.
12. Kalte Gazpacho in kleine Tassen geben und mit Schnittlauch und Kirschtomaten garniert anrichten.

Nährwert: Pro Portion: 400 kcal / 1670 kJ
24 g Kohlenhydrate, 7 g Eiweiß, 31 g Fett