



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, können Sie bequem im Shop bestellen.

GEFRO GmbH & Co. KG
87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 08331 / 95 95 0
Telefax 08331 / 95 95 17

E-Mail: info@gefro.de

Einkaufszettel

Gekühlte Paprika-Gazpacho Andaluz

- 5 g GEFRO Gemüsebrühe PUR
- 4 EL GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 3 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 1 Salatgurke, ca. 400 g
- 600 g Paprika, rot und gelb
- 4 Scheiben Toastbrot
- 500 g Tomaten
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Zitrone, Saft
- Salz
- einige Minzblätter

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Gekühlte Paprika-Gazpacho Andaluz

Rezept für 4 Personen
Zubereitung ca. 20 Minuten

Nährwerte pro Portion:

11,7 g Fett	40,1 g Kohlenhydrate	6,7 g Eiweiß	10,9 g Ballaststoffe	256 kcal
Brennwert				

Gekühlte Paprika-Gazpacho Andaluz: 250 ml Wasser aufkochen, 5 g (ca. 1 TL) GEFRO Gemüsebrühe PUR einrühren und abkühlen lassen.

1 Salatgurke (ca. 400 g) schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Je 600 g rote und gelbe Paprika halbieren, entkernen und in Würfel schneiden. Ca. 100 g der Paprikawürfel zur Seite stellen. Von 4 Scheiben Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot ebenfalls in Würfel schneiden. 500 g Tomaten vierteln, 2 - 3 Knoblauchzehen schälen und von 1 Zitrone den Saft auspressen.

Alle Zutaten zusammen mit der Gemüsebrühe und 4 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra fein pürieren. Mit 3 TL GEFRO Gewürz-Pfeffer und Salz abschmecken. Dann die Suppe in den Kühlschrank stellen und ca. 2 - 3 Stunden durchkühlen lassen.

Die gut gekühlte Suppe auf Schalen verteilen und mit den restlichen Paprikawürfeln bestreuen. Servieren Sie den spanischen Klassiker mit einigen Minzblättern dekoriert.

Tipp: Zur kühlen Sommersuppe passt frisches Baguette oder ein rustikales Brot mit Olivenöl ausgezeichnet. Einfach Lieblingsbrotsorte kurz in etwas GEFRO Nativem Olivenöl Extra in einer Pfanne kurz knusprig anrösten, fertig!