



Alle GEFRO-Produkte, die du zum Nachkochen benötigst, kannst du 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](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Frühlings-Champignon-Gazpacho mit Kabanos und Knoblauchcroûtons

- 100 ml GEFRO BIO Klare Brühe
- 6 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 3 Strauchtomaten, mittelgroß
- 2 Gartengurken
- 100 g rosa Wiesenchampignons
- 100 g Paprika-Kabanos
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 1 gelbe Paprikaschote
- 1 rote Chilischote
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Zehen von jungem Knoblauch, geschält
- 15 Basilikumblätter
- 3 Bund Frühlingszwiebeln
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer, frisch gemahlen
- Zucker
- 2 Scheiben Weißbrot

Weitere tolle Rezepte findest du unter [www.gefro.de](http://www.gefro.de)

## Frühlings-Champignon-Gazpacho mit Kabanos und Knoblauchcroûtons

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Minuten

Nährwerte pro Portion:

33,2 g Fett 5,5 g Kohlenhydrate 6,7 g Eiweiß 2,9 g Ballaststoffe  
352 kcal Brennwert

### 1 Gurkenpüree vorbereiten:

2 Salatgurken schälen, längs halbieren, entkernen und grob zerkleinern. Mit 1 EL Tomatenmark, 100 ml klarer Brühe aus GEFRO BIO Klare Brühe, 1 Knoblauchzehe, 15 Basilikumblättern und 3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra fein pürieren. Das Püree kalt stellen.

### 2 Gemüse fein würfeln:

1 rote Zwiebel schälen und fein würfeln. 1 gelbe Paprikaschote putzen und würfeln. 2 Stangen Staudensellerie putzen und fein würfeln. 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 100 g rosa Wiesenchampignons fein würfeln. 1 rote Chilischote längs aufschneiden, entkernen und in feine Streifen schneiden. 3 Tomaten vierteln, entkernen und würfeln.

### 3 Gemüse kurz andünsten:

2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Das gewürfelte Gemüse darin ca. 3 Minuten andünsten, anschließend abkühlen lassen. Das kalte Gemüse unter das Gurkenpüree mischen. Mit 2 EL Weißweinessig, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Erneut kalt stellen.

### 4 Kabanos & Croûtons vorbereiten:

100 g Paprika-Kabanos in kleine Würfel schneiden. 2 Scheiben Weißbrot entrinden und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die zweite Knoblauchzehe fein hacken. 1 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in einer Pfanne erhitzen. Brotwürfel und Knoblauch zugeben und bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.

### 5 Anrichten & Servieren:

Die gut gekühlte Gazpacho in Gläser oder Suppenschalen füllen. Mit Kabanoswürfeln und den Knoblauchcroûtons bestreuen. Sofort servieren.

Tipps & Varianten: Tipp: Am besten schmeckt die Gazpacho gut durchgekühlt - daher vor dem Servieren mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen. Variante: Für eine leichtere Version die Kabanoswürfel durch geröstete Sonnenblumenkerne ersetzen.