



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

Einkaufszettel

Gazpacho mit Spargel und Radieschen

- GEFRO Gewürz-Pfeffer
- 100 ml GEFRO Gemüsebrühe Querbeet
- 5 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 500 g grüner Spargel
- 1 Paprikaschote (nach Belieben gelb, grün oder rot)
- 5 Bund Radieschen
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Bund Frühlingszwiebeln
- 1 EL Knoblauchzehe
- 1 Scheibe Ciabattabrot, 2 cm dick
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Gazpacho mit Spargel und Radieschen

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Minuten

Nährwerte pro Portion:

22,9 g Fett 9,1 g Kohlenhydrate 3,2 g Eiweiß 4,9 g Ballaststoffe
255 kcal Brennwert

1 Spargel & Gemüse vorbereiten:

500 g grünen Spargel von den holzigen Enden befreien.

Die Stangen längs halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

1 Paprikaschote vierteln, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln.

5 Radieschen putzen und ebenfalls fein würfeln.

200 g Kirschtomaten vierteln.

2 Frühlingszwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden.

1 Knoblauchzehe schälen und fein hacken.

Alles in eine Schüssel geben und gründlich vermengen.

2 Brot vorbereiten:

1 Brotscheibe in Wasser einweichen, anschließend gut ausdrücken.

3 Gazpacho-Basis pürieren:

Zwei Drittel der Gemüsemischung zusammen mit dem ausgedrückten Brot,

2 EL weißem Balsamico-Essig,

100 ml klarer Brühe aus GEFRO Klare Gemüsebrühe Querbeet

3 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra in den Mixer geben und fein pürieren.

4 Alles vermengen & kühlen:

Das Gemüsepüree zur restlichen Gemüse Mischung in die Schüssel geben.

Mit Salz und GEFRO Gewürz-Pfeffer abschmecken.

Die Spargel-Gazpacho 2-3 Stunden im Kühlschrank durchziehen lassen.

5 Anrichten & Servieren:

Die gut gekühlte Gazpacho in Gläser oder Schalen füllen.

Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln,

mit fein gehackter Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Tipps & Varianten

Tipp: Für eine besonders glatte Konsistenz die pürierte Gazpacho zusätzlich durch ein feines Sieb streichen.

Variante: Etwas fein gewürfelte Gurke passt hervorragend dazu und bringt zusätzliche Frische - ohne den Grundcharakter zu verändern.

Nicht vergessen: Die Kühlzeit ist entscheidend! Erst gut durchgezogen entfaltet die Gazpacho ihr volles Aroma.