



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

### Gurken-Gazpacho mit Röstbrot

- 100 ml GEFRO Suppe
- GEFRO Kräuterwürze
- GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- 200 ml Joghurt, 1,5% Fett
- 60 g Mandeln, gehackt
- 2 Eier
- 2 Salatgurken
- 2 gelbe Paprika
- 1 EL Dill, fein gehackt
- 6 Minzeblätter
- 0,5 Scheiben Baguette

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

## Gurken-Gazpacho mit Röstbrot

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Minuten

### Nährwerte pro Portion:

16,2 g Fett 27,5 g Kohlenhydrate 12,2 g Eiweiß 8,2 g Ballaststoffe  
311 kcal Brennwert

#### 1 Zutaten vorbereiten:

Den Ofen auf 200 °C vorheizen. 2 Eier hart kochen, schälen und abkühlen lassen. In der Zwischenzeit 2 Salatgurken schälen, längs halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. 3 Gurkenhälften in grobe Stücke schneiden. 2 gelbe Paprika halbieren, entkernen, in Stücke schneiden und zu den Gurken geben.

#### 2 Gazpacho mixen:

Paprika und Gurken mit 100 ml GEFRO klarer Brühe, 200 ml Joghurt (1,5 % Fett), 1 EL fein gehacktem Dill und 6 Minzeblättern fein pürieren. Mit GEFRO Kräuterwürze abschmecken. Die übrige Gurkenhälfte fein würfeln und in die Suppe geben.

#### 3 Topping zubereiten:

60 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Eier klein hacken. Das Baguette in etwa 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra bestreichen. Die Scheiben ca. 3 Minuten im Ofen goldbraun rösten.

#### 4 Anrichten:

Die Gazpacho in Schalen füllen, mit den gehackten Mandeln und Eiern bestreuen und mit etwas GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra beträufeln. Mit dem Röstbrot servieren.

### Tipps & Varianten

Tipp: In heißen Sommermonaten ist diese kalte Suppe besonders erfrischend. Vor dem Servieren einige Stunden im Kühlschrank kühlen.

Variante: Für eine leichte Schärfe etwas fein gehackte Chili mit pürieren.

Nicht vergessen: Das Röstbrot erst kurz vor dem Servieren rösten, damit es schön knusprig bleibt.