



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

Scharfe Tomaten-Gazpacho mit geräucherter Forelle

- 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe
- 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra
- GEFRO Paprika Chili Würzmischung
- 2 geräucherte Forellenfilets
- 1 Avocado
- 2 Salatgurken
- 2 rote Spitzpaprika
- 1 gelbe Paprika
- 2 Knoblauchzehen
- 2 EL Balsamico-Essig, Bianco
- 500 ml Wasser
- Meersalz
- 1 EL Zitronensaft

Weitere tolle Rezepte findest du unter www.gefro.de

Scharfe Tomaten-Gazpacho mit geräucherter Forelle

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten

Nährwerte pro Portion:

19,6 g Fett 15,7 g Kohlenhydrate 14,8 g Eiweiß 8,3 g Ballaststoffe
305 kcal Brennwert

1 Tomatenbasis zubereiten:

60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe in 500 ml warmes Wasser einrühren, aufkochen und vollständig abkühlen lassen.

2 Gemüse vorbereiten:

2 Salatgurken schälen, entkernen und fein würfeln.

Ein Viertel der Gurkenwürfel als Einlage beiseitestellen.

2 rote und 1 gelbe Paprika entkernen und fein würfeln.

Die gelbe Paprika ebenfalls zur Seite stellen.

2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

2 Gazpacho mixen:

Gurkenwürfel, rote Paprika und den gehackten Knoblauch zur abgekühlten Tomatensoße geben.

Mit 2 EL GEFRO Bio Olivenöl Nativ Extra, 3 TL GEFRO Paprika Chili Würzmischung, 2 EL Balsamico-Essig Bianco und etwas Meersalz fein pürieren.

Die Suppe gut durchkühlen lassen.

3 Einlage vorbereiten:

1 Avocado schälen, entkernen, fein würfeln und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln.

2 geräucherte Forellenfilets in Stücke zupfen.

4 Servieren:

Die gut gekühlte Suppe vor dem Servieren nochmals aufmixen.

Die beiseitegestellten Gurken- und Paprikawürfel, die Avocadowürfel und die geräucherte Forelle separat dazu reichen.

Tipps & Varianten

Tipp: Wenn die Suppeneinlagen extra gereicht werden, kann die Suppe ohne Forelle ganz einfach vegan serviert werden.