



Alle GEFRO-Produkte, die Sie zum Nachkochen benötigen, bestellen Sie bequem frei Haus.

**GEFRO 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

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie 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

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

2 Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und die Gurkenhälften in grobe Stücke schneiden. Die Gurkenstücke mit 1 EL Tomatenmark, 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO BIO Klare Brühe**, 1 Knoblauchzehe, 15 Basilikumblättern und 3 EL **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** im Mixer oder mit dem Pürierstab fein pürieren. Das Püree kalt stellen.

1 rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. 1 gelbe Paprikaschote vierteln, den Stiel, die Kerne und die weißen Häutchen entfernen. Die Paprikaviertel fein würfeln. 2 Stangen Staudensellerie putzen und ebenfalls fein würfeln. 3 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. 100 g rosa Wiesenchampignons fein würfeln. 1 rote Chilischote der Länge nach aufschneiden. Den Stiel entfernen, die Schote entkernen und in feine Streifen schneiden. 3 Tomaten vierteln, entkernen und die Tomatenviertel fein würfeln.

2 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin 3 Minuten andünsten und abkühlen lassen. Das kalte Gemüse unter das kalte Püree mischen und mit 2 EL Weißweinessig, Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Nochmals kalt stellen.

100 g Paprika-Kabanos in kleine Würfel schneiden. 2 Weißbrotscheiben von der Rinde befreien und das Brot in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die übrige Knoblauchzehe fein hacken.

1 EL **GEFRO Natives Olivenöl Extra** in einer Pfanne erwärmen und die Brotwürfel und den Knoblauch hineingeben. Die Knoblauchcroûtons bei mittlerer Hitze goldbraun anrösten.

Die gut gekühlte Gazpacho in Suppenshalen oder Gläser füllen und mit den Kabanoswürfeln sowie den Croûtons bestreuen.