



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

**GEFRO KG**

87697 Memmingen / Allgäu

Telefon 0 800 / 95 95 100\*

Telefax 0 800 / 95 95 111\*

\*) gebührenfrei aus dem Festnetz

E-Mail: [info@gefro.de](mailto:info@gefro.de)

## Einkaufszettel

### Gazpacho mit Spargel und Radieschen

- GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet
- GEFRO Natives Olivenöl Extra
- 500 g grüner Spargel
- 1 Paprikaschote (nach Belieben gelb, grün oder rot)
- 5 Radieschen
- 200 g Kirschtomaten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Scheibe Ciabattabrot, 2 cm dick
- 2 EL weißer Balsamico-Essig
- Salz, Pfeffer, frisch gemahlen
- 1 EL Petersilie, fein gehackt

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter [www.gefro.de](http://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

**Gazpacho mit Spargel und Radieschen:** Von 500 g grünem Spargel die unteren holzigen Enden entfernen. Die Stangen der Länge nach halbieren und in sehr dünne Scheiben schneiden.

1 Paprikaschote vierteln und von Strunk und Kernen befreien. Die Paprikaviertel fein würfeln. 5 Radieschen fein putzen und ebenfalls fein würfeln. 200 g Kirschtomaten vierteln. 2 Frühlingszwiebeln in sehr dünne Ringe schneiden. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Alles zusammen in eine Schüssel geben und miteinander vermengen.

Die Brotscheibe in Wasser einweichen. Zwei Drittel der Gemüsemischung mit dem ausgedrückten Brot, 2 EL weißem Balsamico-Essig, 100 ml klarer Brühe aus GEFRO Balance Klare Gemüsebrühe Querbeet und 3 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra in den Mixer geben und fein pürieren.

Das Gemüsepüree zu der übrigen Gemüsemischung in die Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Spargel-Gazpacho für 2 - 3 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Die gut gekühlte Gazpacho in Gläser oder Schalen füllen, mit 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra beträufeln, die fein gehackte Petersilie darüberstreuen und sofort servieren.