



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

Einkaufszettel

Gurken-Gazpacho mit Röstbrot

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter 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

Gurken-Gazpacho mit Röstbrot Den Ofen auf 200°C vorheizen. 2 Eier hartkochen, schälen und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit 2 Salatgurken schälen, der Länge nach halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. 3 Gurkenhälften in große Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. 2 gelbe Paprika halbieren, entkernen, in Stücke schneiden und zu den Gurken geben.

Paprika und Gurke mit 100 ml klarer Brühe aus **GEFRO Suppe**, 200 ml Joghurt, 1,5% Fett und 1 EL fein gehacktem Dill sowie 6 Minzeblätter fein pürieren. Mit **GEFRO Kräuterwürze** abschmecken. Die übrige Gurkenhälfte fein würfeln und in die Suppe geben.

60 g gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten. Die Eier kleinhacken. Das Baguette in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** bestreichen. Die Baguettescheiben ca. 3 Min. in den Ofen geben, bis sie goldbraun sind.

Die Gazpacho in Schalen anrichten, mit den gehackten Mandeln und den Eiern bestreuen und mit etwas **GEFRO Nativem Olivenöl Extra** beträufeln. Mit dem Röstbrot servieren.

Tipp: In warmen Sommermonaten ist diese kalte Suppe besonders erfrischend. Stellen Sie die Suppe dann vor dem Servieren für einige Stunden in den Kühlschrank.