



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

Scharfe Tomaten-Gazpacho mit geräucherter Forelle

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

Weitere tolle Rezepte finden Sie unter www.gefro.de

Scharfe Tomaten-Gazpacho mit geräucherter Forelle

Rezept für 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Minuten plus Kühlzeit

Nährwerte pro Portion:

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

Scharfe Tomaten-Gazpacho mit geräucherter Forelle: 60 g GEFRO Tomatensoße und -Suppe in 500 ml warmes Wasser einrühren, aufkochen und abkühlen lassen.

2 Salatgurken schälen, entkernen und fein würfeln und ein Viertel als Beilage zur Seite stellen. 2 rote und 1 gelbe Paprika entkernen und fein würfeln, die gelbe Paprika als Einlage zur Seite stellen. 2 Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Die Salatgurken, rote Paprika und den fein gehackten Knoblauch mit der GEFRO Tomatensoße, 2 EL GEFRO Nativem Olivenöl Extra, 3 TL GEFRO Paprika Chili Würzmischung, 2 EL Balsamico-Essig Bianco und Meersalz fein pürieren und kalt stellen.

1 Avocado schälen, den Kern entfernen, fein würfeln und mit 1 EL Zitronensaft beträufeln. 2 geräucherte Forellenfilets in Stücke zupfen.

Die gut gekühlte Suppe nochmals aufmixen, Gurken-, Paprika-, Avocadowürfel und die geräucherte Forelle dazu reichen.

Tipp: Da die Suppeneinlagen extra serviert werden, kann die Suppe ohne Forelle auch als veganes Gericht serviert werden.