



GAZPACHO (vegan)

Zutaten

(für 4 Portionen)

700 g reife Tomaten

300 g Gurken, geschält

2 rote oder gelbe Paprika (450 g)

1 Knoblauchzehe

60 g Zwiebeln

50 g Semmelbrösel

70 ml Albaöl (65 g)

1 TL Salz

Pfeffer

1 TL Balsamico

Zum Anrichten:

Basilikum

Croutons

Zubereitung

Tomaten enthäuten und in Stücke schneiden.

Paprika waschen, halbieren, die Oberseite mit etwas Albaöl bestreichen und auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen.

Backen: ca. 30 Minuten bei 180 °C Ober- und Unterhitze auf der mittleren Schiene. Anschließend die Haut abziehen.

Gurke, Paprika, Zwiebel und Knoblauch zerkleinern und in eine Schüssel geben. Tomaten, Semmelbrösel, Albaöl, Salz, Pfeffer und Balsamico hinzufügen und alles im Mixer oder mit einem Mixstab fein pürieren.

Gazpacho im Kühlschrank aufbewahren und kalt mit Basilikum und/oder Croutons servieren.

Tipp

Die Suppe ist besonders an heißen Tagen ein Genuss und wird gerne mit Baguette, Feta oder auch Oliven serviert.

Albaöl® 
Olive

Sie bevorzugen milden Olivengeschmack statt einer feinen Butternote? Dann verwenden Sie für dieses Rezept einfach Albaöl Olive.

Nährwertinformation pro Portion:

269 kcal | 18 g Fett | 5 g Eiweiß | 30 g Kohlenhydrate | < 1 mg Cholesterin

Dieses Rezept ist: cholesterinarm | vegan

Albaöl® 