# Gazpacho mit Paprika und Gurke



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Strauchtomaten | 800 g |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Salatgurken | 1 St. |
| Zwiebeln, rot | 2 St. |
| Knoblauchzehen | 2 St. |
| Zitronen | 1 St. |
| Meersalz | |
| Zucker | |
| Toastbrot | 2 Scheiben |
| Balsamicoessig, hell | 2 EL |
| Olivenöl | 4 EL |
| Pfeffer, schwarz | |

## Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, Pürierstab

1. Gemüse waschen. Tomate halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Paprika halbieren, Strunk und Kerne entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Gurke längs halbieren, Enden entfernen und in ca. 1 cm große Stücke würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und ebenfalls würfeln. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

2. In einer großen Schüssel gewürfeltes Gemüse, Zwiebeln und Knoblauch mit Meersalz, Zucker und 4 TL Zitronensaft vermengen. Toastbrot in Balsamicoessig und Olivenöl einweichen.

3. Eine Handvoll Gemüse zum Garnieren zur Seite legen. Das restliche Gemüse mit entstandenem Saft fein pürieren. Eingeweichtes Toastbrot zur Bindung langsam untermixen und Gazpacho ggf. mit etwas kaltem Wasser verdünnen.

4. Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Tellern verteilt servieren und mit Gemüse garnieren.

Guten Appetit!

Tipp: Die Gazpacho wird noch besser, wenn du das geschnittene Gemüse über Nacht im Kühlschrank ziehen lässt.

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 266 kcal |
| Kohlenhydrate | 43 g |
| Eiweiß | 8 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 9 g |