

Gazpacho (kalt)

Gazpacho ist eine kalte Gemüsesuppe. Das ursprüngliche Rezept geht auf die Mauren zurück, die diese erfrischende Köstlichkeit verbreitet haben. Ideal für heiße Sommertage!.

Zutaten für 5 Personen:

½ Liter [Gemüsesaft](#)
70 g passierte Tomaten
½ rote Paprikaschote
½ gelbe Paprikaschote
½ Knolle Sellerie
2 Frühlingszwiebeln
1 EL frischer Estragon
1 EL frische Petersilie
1 Knoblauchzehe
2 EL [Omega-3-Plus](#)
10 ml frisch gepresster Zitronensaft
½ TL [Steinsalz](#)
Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
Frische Kräuter zum Garnieren



Hinweis:

Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.

Zubereitung:

Backofen auf 175° C vorheizen und das Backblech mit Backpapier auslegen. Paprikaschoten und Sellerie fein würfeln, zusammen mit den fein geschnittenen Frühlingszwiebeln auf das Backblech legen und im Backofen grillen, bis es weich und entlang der Kanten leicht braun ist (ca. 25 Minuten).

Den Gemüsesaft und die passierten Tomaten in einen Mixer geben, kurz pürieren und in eine große Schüssel füllen. Anschließend die Kräuter und die geschälte Knoblauchzehe fein hacken, ebenfalls in die Schüssel geben und verrühren.

In einer kleinen Schüssel das Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer mischen und der Suppe zufügen. Die Suppe ca. 1 Std. ziehen lassen. Nun die Suppe in Teller oder Tassen portionieren, das gebackene Gemüse zugeben und mit frischen Kräutern garnieren.