

BÖ Rezept des Monats
„Sommerliches Gazpacho“
August 2023



Zutaten:

1 roter Paprika, ½ Salatgurke, 3 mittlere Paradeiser, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 125 ml kalte Gemüsebrühe, Salz, 2 EL Olivenöl, 1 EL Rotweinessig, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 6 EL Ricotta, Basilikumblätter

Zubereitung:

Die Gurke, den Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob würfeln. Den Paprika waschen, putzen und vierteln. Ein Viertel in kleine Würfel schneiden und zum Garnieren beiseitelegen, den Rest ebenfalls grob würfeln. Die Paradeiser waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Danach den grob geschnittenen Paprika, Gurke, Paradeiser, Zwiebel und Knoblauch mit der Gemüsebrühe, ½ TL Salz, 1 EL Olivenöl und dem Essig in einem Standmixer fein pürieren. Die Suppe ca. 1 Stunde kühl stellen. Zum Servieren das kalte Gazpacho mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf 3 Schalen aufteilen mit je 2 EL Ricotta, den beiseitegelegten Paprikawürfel und Basilikumblättern garnieren. Wer möchte kann das Gazpacho noch mit einem guten Olivenöl beträufeln, dazu passt wunderbar ein getoastetes Roggenbrot!

Tipp:

Man kann das Gazpacho auch mit trocken gerösteten Walnüssen oder Pinienkernen bestreuen und der Ricotta kann auch durch Mozzarella oder Fetakäse ersetzt werden!

3 Portionen/pro Portion 190 kcal/ 7 g Eiweiß/ 14 g Fett/ 25g KH = ca. 2,5 KE oder 2 BE

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Regina Gattinger!

Diätologin in der PVE Böheimkirchen