

Gazpacho

Portion: 230kcal, Fett: 11g, Eiweiß: 4g, Kohlenhydrate: 30g

Zutaten für 2 Portionen

150g Salatgurke
150g gelbe Paprikaschote
150g Cocktailtomaten
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
500ml Tomatensaft
2 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
Tabasco, Salz
50g Ciabatta
einige Blätter Basilikum

Zubereitung

1. Gurke schälen, halbieren und entkernen. 2/3 der Paprikaschote, der Gurke und die Gurkenkerne mit ausgepresster Knoblauchzehe, Essig, 1 EL Olivenöl und Tomatensaft fein pürieren, mit Salz und einigen Spritzern Tabasco würzen. Eine Stunde kalt stellen.
2. Restliche Gurke, Paprikaschote und Zwiebeln fein würfeln, Tomaten in ¼ Stückchen schneiden.
3. Ciabatta in 1 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
4. Gemüsesuppe in Teller füllen, Gemüse zugeben und mit Brotwürfeln und klein geschnittenem Basilikum bestreuen.