Gazpacho

Kalte Suppen wirken besonders im Sommer wunderbar erfrischend und stecken voller Vitamine. Heute verrate ich euch mein Lieblingsrezept für eine kalte pikante Tomatensuppe, für die nicht einmal eine Pfanne benötigt wird.



Gaz... wie bitte?

Wenn ich früher auf einer Menükarte «Gazpacho» gelesen habe, dachte ich immer, dies sei ein exotisches Wort für «Carpaccio», das in hauchdünne Scheiben geschnittene Rindfleisch. Dabei ist die kalte Tomatensuppe nicht nur vegetarisch, sondern sogar vegan.
Falls du das gerade liest und aus Spanien stammst – ja, ich weiss, bei euch bereitet man Gazpacho ausschliesslich aus frischen Tomaten zu und deine Mama hat sowieso ein viel besseres Rezept auf Lager. Aber bevor jemand reklamiert: Probiert dieses Rezept einmal aus, es ist ein Gedicht und ganz ehrlich: Würden die Tomaten in unseren Gefilden so schmecken wie die aus Südspanien, kämen bei mir auch nur die in den Mixer.

Was an kalten Suppen ausserdem ganz toll ist, sind die darin enthaltenen Nährstoffe: Wie wir wissen, geht beim Erhitzen ein Grossteil der Vitamine flöten. Für eine Gazpacho werden lediglich alle Zutaten in den Mixer gegeben und püriert. Peperoni beinhalten neben weiteren wichtigen Nährstoffen sehr viel Vitamin C, Gurken wirken entgiftend, sind unter anderem reich an Zink, Eisen und Magnesium und gehören zu den kalorienärmsten Gemüsen. Wenn das mal nicht motiviert, den Mixer aus dem Schrank zu holen!

- 1 Paprika, falls man Paprika nur schwer verdaut, Haut mit Sparschäler abziehen
- 1 grosse Fleischtomate
- 1/2 Zwiebel
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 Salatgurke
- 300 ml Tomatensaft
- ca. 1 dl Wasser
- 2 EL Zitronensaft
- Ein guter Schluck Olivenöl

- Einige Spritzer Tabasco
- Salz, Pfeffer

1. Peperoni waschen, evtl. schälen, entkernen und in grobe Stücke schneiden
2. Die Gurke schälen, mit einem Teelöffel entkernen und in grobe Stücke schneiden
3. Die Tomate halbieren, mit einem Löffel entkernen, in grobe Stücke schneiden
4. Die Zwiebel in grobe Stücke schneiden
5. Alle Zutaten inklusive Wasser, Öl und Gewürze in den Mixer geben und fein pürieren
6. Zum Schluss abschmecken und je nach Vorliebe etwas mehr Wasser zur Suppe geben, damit sie dünner wird