OBA-Post – die 29.

Noch ist Sommer und es ist warm. Darum gibt es heute mal ein Rezept für eine erfrischende, kalte Suppe. Viel Spaß beim Nachkochen und Genießen!

Euer OBA-Team

GAZPACHO

Zutaten für 4 Personen

3 Scheiben	Toastbrot
1 kg	reife Tomaten
2	Zwiebeln
2	Knoblauchzehen
1	rote Paprikaschote
1	kleine grüne Paprikaschote
1/2	Salatgurke (ca. 150 g)
1/2 Bund	Basilikum
4 EL	Olivenöl
	Salz und Pfeffer
1 Prise	Zucker
	einige Spritzer Zitrone

Schon gewusst?

Die GAZPACHO (spricht man: Gassbatscho) ist eine traditionelle Suppe, die aus Andalusien, dem Süden von Spanien kommt.
Sie wird aus rohem Gemüse zubereitet und kalt gegessen.
Sie besteht hauptsächlich aus Tomaten, die mit Paprika, Weißbrot, Olivenöl, Essig und Gewürzen püriert werden.
Je nachdem, wie man die Gemüse und das Weißbrot mischt, kann der Geschmack verändert werden.
Oben drüber kann man dann noch bunte Gemüsewürfel und frische Kräuter oder auch Mozzarella und Feta streuen.

¡Que aproveche!
Das ist spanisch und wird so ausgesprochen: kä aprowätsche.
Damit wünschen die Spanier guten Appetit.
Es heißt eigentlich: was Nutzen bringt.

© eatsmarter.de

Zubereitung (30 Minuten)

Toastbrotrinde entfernen und und den Rest des Brotes in Wasser einweichen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und in einer Schüssel mit gekochtem Wasser 1 - 2 Min. brühen, danach abschrecken und die Haut abziehen. Tomaten halbieren und den Strunk herausschneiden.

Rote Paprika putzen und fein würfeln. Knoblauch schälen, Toastbrot ausdrücken.150 g Tomaten und 1 EL Paprikastücke übriglassen. Den Rest, Knoblauch und Brot mit einem Mixer glatt pürieren.

Brühe in 3 EL heißem Wasser auflösen. Brühe, 2 EL Olivenöl und Essig in das Püree rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 4 Stunden (oder über Nacht) kalt stellen.

Zwiebeln schälen und fein würfeln. Grüne Paprikaschote und Gurke putzen, waschen und fein würfeln. Übrige Tomaten vierteln, entkernen und fein würfeln. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken.

Basilikum-Blättchen fein schneiden. Suppe anrichten, mit Gemüsewürfeln und Basilikum bestreuen und mit 2 EL Olivenöl beträufeln.

Quelle: www.lecker.de

OBA
Informations- und Beratungsstelle
der Offenen Behinderten-Arbeit

caritas
Mensch sein für Menschen
www.caritas-wm-sog.de