

## Klassische Gazpacho

Die kalte Gazpacho ist nicht nur ein erfrischendes Gericht an heißen Sommertagen, sie ist auch ein Potpourri an Vitaminen und zudem kalorien- und fettarm. Ein simples, aber sehr schmackhaftes Gericht, das am besten schmeckt, wenn es am Vortag zubereitet wurde und über Nacht im Kühlschrank durchziehen kann. Frische Kräuter geben der Gazpacho noch den letzten Kick.



Nachfolgend ein Rezept für eine klassische Gazpacho. Wie bei vielen Gerichten, kann man auch hier nach seinem eigenen Gusto entsprechend variieren, Gemüsesorten austauschen oder mit Gewürzen wie beispielsweise Curry verfeinern.

### Zutaten (für 4 Portionen)

400 g rote und gelbe Paprikaschoten zu gleichen Teilen  
500 g Salatgurke (entspricht 1 Gurke)  
400 g Tomaten - gewürfelt aus der Dose oder frische  
70 g Zwiebel (ca. 1 mittelgroße Zwiebel)  
1 Knoblauchzehe  
500 ml Tomatensaft  
50 ml Olivenöl  
1 El Paprikapulver süß  
½ Tl Honig oder Zuckerersatz  
1 Zitrone  
Salz, Pfeffer  
Frischer Basilikum und Oregano (optional)

### Zubereitung:

- Die Paprikaschoten waschen, putzen, entkernen und in kleine Würfel schneiden
- Die Gurke schälen, längs halbieren, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- Wenn man *frische Tomaten* verwendet:  
Tomaten in kochendem Wasser kurz blanchieren (ca. 1 Min.). In Eiswasser abschrecken, häuten, entkernen und in kleine Würfel schneiden.  
Bei *Dosentomaten*: Die Tomatenwürfen durch ein Sieb abgießen.
- Zwiebel und den Knoblauch schälen und ebenfalls fein würfeln.
- Die Zitrone auspressen.
- Nun das gewürfelte Gemüse (etwas davon für die Garnitur später beiseitestellen), Zwiebeln, Knoblauch, Tomaten mit dem Tomatensaft, dem Zitronensaft, dem Paprikapulver und Olivenöl fein pürieren. Am besten geht dies im Mixer aber auch ein Handpürierstab tut hier seinen Dienst.
- Anschließend mindestens 1 Stunde kaltstellen, am besten über Nacht.
- Vor dem Servieren mit Salz, Pfeffer und ggf. Honig (oder Zuckerersatz) abschmecken und mit den restlichen Gemüsewürfeln dekorieren. Mit Basilikum und/oder Oregano fertig garnieren und servieren.

**TIPP:** Wer die Gazpacho gerne etwas dickflüssiger mag, kann noch 1-2 in Wasser eingeweichte und ausgedrückte Toastbrotstücken mit in den Mixer geben.

**Viel Spaß beim Zubereiten dieses leckeren Sommergerichts**