



Gazpacho

mit Kräuter-Joghurt und Croutons

🕒 80 min Zubereitungszeit

🕒 5 min Kochzeit

🔥 747 kcal pro Portion

•• Leicht

🌐 International



Zutaten

2 Portionen

3 Mini Gurken

1 Paprika, gelb

5 Strauchtomaten

1 Zwiebel

3 Knoblauchzehen

450 ml Tomatensaft

1 Bund Petersilie

2 EL Weißweinessig

6 EL Olivenöl

Tabasco zum Würzen

1 Ciabatta-Brötchen

Salz, Pfeffer zum Würzen

3 Frühlingszwiebeln

100 g Crème fraîche

100 g griechischer Joghurt

1 Zitrone

Zubereitung

- 1 Gurke schälen und halbieren, wässrige Kerne mit einem Löffel auslösen. Kerne zur Seite legen. Gurke nun in 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Paprika entkernen, waschen und in feine Würfel schneiden. Tomaten waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und 1 Knoblauchzehe schälen und grob würfeln.
- 2 Zwiebel, Knoblauchzehen und die Hälfte des Gemüses zusammen in einer Schüssel mit dem Tomatensaft und den Gurkenkernen pürieren. Die Hälfte der Petersilie fein hacken und unterrühren. Essig, 2 EL Olivenöl und Tabasco ebenfalls unterrühren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken. Gazpacho nun abdecken und mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.
- 3 Ciabatta-Brötchen in Würfel schneiden. In einer Schüssel mit dem restlichen Olivenöl und Salz, Pfeffer vermengen. 2 Knoblauchzehen schälen und halbieren. Eine Pfanne erhitzen und die Croutons zusammen mit den Knoblauchzehen braten.
- 4 Frühlingszwiebel waschen und in feine Röllchen schneiden. Die restliche Petersilie fein hacken. Beides zusammen mit Crème fraîche, dem Joghurt, ein paar Spritzern Zitrone vermengen. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.
- 5 Gazpacho aus dem Kühlschrank holen. Restliches vorbereitetes Gemüse hinein rühren. Auf Teller verteilen. Mit Croutons bestreuen und einem Löffel Kräuter-Joghurt ausgarnieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	478kJ /114kcal	3.119kJ /747kcal
Fett	8g	54g
davon gesättigte Fettsäuren	1g	37g
Kohlenhydrate	7g	46g
davon Zucker	3g	18g
Eiweiß	2g	13g
Salz	1g	3g